जीवन और व्यवहार

स्वेट मार्डन

अशोक पॉकेट बुक्स दिल्ली

मूल्य
एक रुपया

वितरक

एम० डी० सहगल एण्ड सन्ज
दरीबा कलां दिल्ली ।

वर्मा ब्रादर्स
२१ न्यू सेन्ट्रल मार्केट
नई दिल्ली १

तीसरा संस्करण

प्रकाशक
अशोक पॉकेट बुक्स
४/१६ रूपनगर, दिल्ली
मुद्रक हरिहर प्रेस दिल्ली

JEEWAN AUR VIAVHAR : Rs. 1·00

विषय सूची

बाल्यावस्था की शिक्षा

बालक का जन्म हर्षोल्लास की वृद्धि करता है—एक बच्चे ने कहा कि मैं इतना प्रसन्न हूँ कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक मेरा साथ देगी जब तक मैं बूढ़ा नहीं हो जाता।

एन० पी० विल्स ने क्या खूब कहा है कि जो लोग प्रसन्न रहते हैं उन्हीं के यहाँ बरकत भी होती है। यदि सारे माता पिता इस बात को समझ लें कि बच्चे प्रसन्नता और चाहत के संस्कार लेकर उत्पन्न होते हैं तो न केवल बच्चों के साथ हर स्थान पर अधिकाधिक प्रेम किया जावे बल्कि जन-साधारण के सुख में भी वृद्धि हो जावे।

माता-पिता के कर्तव्य—कितने दुःख का विषय है कि बहुत कम माता पिता को अपनी इस पवित्र धरोहर का अनुभव है। कुछ अधिक समय नहीं हुआ जब बच्चों को भेड़-बकरियाँ समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का-सा व्यवहार किया जाता था उन्हें इस प्रकार उठाया-बैठाया जाता मानो उनका अलग से कोई अस्तित्व ही नहीं। उनके अधिकार तो हैं किन्तु नाम मात्र के। उन्हें बड़ी निर्दयता से मारा पीटा जाता था। अब भी अधिकांश माता पिता की यह धारणा है कि जीवन में स्वयं उनके अस्तित्व की देख भाल अत्यन्त महत्वपूर्ण है यद्यपि वास्तविकता यह है कि बच्चों का पालन-पोषण तथा शिक्षा

बाल्यावस्था की शिक्षा

बालक का प्राण हर्षोल्लासकी वृद्धि करता है—एक बच्चे ने कहा कि मैं इतना प्रसन्न हूँ कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक मेरा साथ देगी जब तक मैं युवा नहीं हो जाता।

एम० पी० विलिस ने क्या खूब कहा है कि जो लोग प्रसन्न रहते हैं उन्हीं के यहाँ बरकत भी होती है। यदि सारे माता-पिता इस बात को समझ लें कि बच्चे प्रसन्नता और चाहट के भण्डार लेकर उत्पन्न होते हैं तो न केवल बच्चों के साथ हर स्थान पर अधिकाधिक प्रेम किया जाये बल्कि जन-साधारण के सुख में भी वृद्धि हो जाये।

माता पिता के कर्त्तव्य—कितने दुःख का विषय है कि बहुत कम माता पिता को अपनी इस पवित्र धरोहर का अनुभव है। कुछ अधिक समय नहीं हुआ जब बच्चों को भेड़-बकरियाँ समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का-सा व्यवहार किया जाता था उन्हें इस प्रकार उठाया-बैठाया जाता मानो उनका अपना से कोई अस्तित्व ही नहीं। उनके अधिकार तो हैं किन्तु नाम मात्र के। उन्हें बड़ी निर्दयता से मारा-पीटा जाता था। अब भी अधिकांश माता पिता की यह धारणा है कि जीवन में स्वयं उनके अस्तित्व की देख भाल अत्यन्त महत्वपूर्ण है यद्यपि वास्तविकता यह है कि बच्चों का पालन-पोषण तथा शिक्षा

उनके अपने अस्तित्व की देख भाल से अधिक आवश्यक है और हम का यह कर्तव्य हो जाता है कि अपने इस दायित्व को यथाशक्ति पूरा करने का प्रयत्न करें। अब सरकार को भी यह अनुभव हो रहा है कि बालक राष्ट्र की बहुमूल्य धरोहर है और उसे माता पिता की उदासीनता तथा शिक्षकों को गलत एवं पथभ्रष्ट शिक्षा पोषण का शिकार नहीं बनने देना चाहिए।

बालकों की समुचित शिक्षा-दीक्षासे बहुत-सा धन बचाया जा सकता है—यदि बालको की शिक्षा-दीक्षा समुचित ढंग से की जाये तो वे भारी रकमें जो अपराधियों के मुकदमों जेलखानों और सुधार-गृहों पर व्यय होती हैं बच जायें। इसके अतिरिक्त निकम्मों और बेकारों को काम सिखाकर बहुत से व्यय को आय में परिवर्तित किया जा सकता है क्योंकि लाभप्रद और कार्य करने वाले नागरिक राष्ट्र के लिए असीम संपत्ति तथा बल का साधन हैं। जबकि इसके विपरीत निकम्मे तथा बेकार लोग राष्ट्र की पीठ पर एक निरुपयोग बोझ हैं। यदि आरम्भ से ही बालकों की शिक्षा-दीक्षा आधुनिक तथा प्रगतिशील ढंग पर की जाये तो ऐसे निरुपयोग लोगों का अस्तित्व ही न रहे।

हंसमुख तथा जीवित बालक ही देश के प्रसन्नचित्त तथा उल्लसित एवं उपयोगी नागरिक बन सकते हैं। बालक के लिए खेल-कूद उतना ही आवश्यक है जितना कि एक पौधे के लिए सूर्य का प्रकाश तथा गर्मी। खेल कूद तथा सैर-सपाटे से बच्चे का विकास होता है और वह प्राकृतिक ढंग पर ही बढ़ते तथा फलते-फूलते हैं। स्नेही तथा दयालु माँ के हृदय का प्रकाश और प्रेम इस विकास में सहायक सिद्ध होते हैं।

हंसमुख बालक अत्यन्त लाभप्रद नागरिक बन सकते हैं—बालकों को घर के बाहर नहीं अपितु घर के अन्दर भी खेल कूद की

स्वतन्त्रता होनी चाहिए। देखा गया है कि प्रायः घरों में अत्यधिक गाम्भीर्य व्यवहृत होता है बालकों को अपनी इच्छानुसार खेलने का अवसर नहीं दिया जाता। यदि उनकी इस स्वाभाविक इच्छा को दबाने का यत्न किया जाता है तो उसके परिणाम अत्यन्त भयानक होते हैं। इनके माता पिता को यथासंभव उनकी इच्छा के प्रति सजग रहना चाहिए। इससे लाभ यह होगा कि जब वे व्यवहारिक जगत में पदार्पण करेंगे और उन्हें जहाँ विफलताओं तथा कष्टों का सामना करना पड़ेगा तो वे सहर्ष उनसे लोहा ले सकेंगे। इसके अतिरिक्त बच्चों को प्रसन्न रहने का अवसर प्रदान किया गया तो बजाय चुपचाप गुमसुम खिन्न-मन और दबे-दबे रहने के माता पिता के लिए सहायक सिद्ध होंगे और अच्छे नागरिक बनेंगे। जिन बच्चों को खेल कूद में अपने हार्दिक विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान किया जाता है तो वे न केवल अच्छे नागरिक ही बनते हैं अपितु अच्छे व्यापारी और नागरिक भी। वे अपने जीवन में अधिक सफल होते हैं और उनका अपने वातावरण पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। प्रसन्नता तथा मनोरंजन से मानव बढ़ता है और उसकी आंतरिक योग्यताओं तथा शक्तियों को व्यक्त होने का अवसर प्राप्त होता है। मलिन तथा दुःखद घरेलू वातावरण कठोर हृदय तथा क्रूरस्वभावी माता पिता अदिगूम खिसा दीसा सांसारिक संकट दुःख पीड़ाओं अपराध तथा निम्न वर्गों की अकल्पनीय दशाओं के लिए अधिकतर उत्तरदायी हैं।

बाल्यकाल का निरुत्साह असफलताओं तथा निराशाओं का कारण बन जाता है—इस युग में अनेक ऐसे दरिद्र तथा अभागे हैं जो अपनी असफलताओं तथा निराशाओं का कारण बाल्यावस्था की उत्साह हीनता बता सकते हैं। यदि बालक को हर समय झिड़कियाँ दी जायें आँखों से ओझल न होने दिया जाय और उसे बात बात पर टोका जाय तो उसके पिता कभी उसे योग्य नहीं बना सकते।

जिन बालकों को हर समय कोसा जाता है, बात-बात पर झिड़कियाँ दी जाती हैं, चुन-चुनकर उनके दोष निकाले जाते हैं उनका दिल टूट जाता है और वे सब कुछ खो बैठते हैं। यहाँ तक कि वे अपने आत्म सम्मान से भी वंचित हो जाते हैं। दिन रात जब उनके कानों में यही आवाज पड़ती है तो उन्हें विश्वास हो जाता है कि वे वास्तव में सर्वथा निकम्मे हैं, संसार में उनका कोई आदर है, न प्रतिष्ठा और न ही संसार को उनकी आवश्यकता है। एक दरिद्र बालक को उसके माँ बाप सदा उसे निकम्मा कह कर पुकारते थे। जब उसे काम करने के लिए नौकरी के ठौर पर ले गये तो वह काम से जी चुराने का यत्न करने लगा। पूछने पर उसने अपने साथियों को बताया 'मैं कुछ नहीं जानता, मैं सदा ऐसा ही रहता हूँ। मेरे माँ-बाप मुझे हमेशा निकम्मा कहा करते थे, कहते थे मैं कभी भी कुछ नहीं कर सकता।' बच्चे को हर घड़ी निकम्मा और बेकार कहने से वह इतना हतोत्साह हो जाता है कि अन्त में बिल्कुल लापरवाह हो जाता है और सदा अधिक प्रयत्न करने से बचता है। उससे उसके साहस और शक्ति को ऐसा धक्का लग जाता है कि आजीवन उसकी उन्नति रुक जाती है।

बालक का भावुक हृदय शीघ्र प्रभावित हो जाता है—प्रायः माता-पिता बालक से इस प्रकार सम्बोधन करते हैं, "अरे जल्दी करो। ओ सुस्त और निकम्मे लड़के तुम इतने मूर्ख और निरक्षर क्यों हो? गधा कहीं का! तू मेहनत क्यों नहीं करता मैं कहता हूँ कि तू कभी भी कुछ नहीं कर सकता।"

इस प्रकार बालक की स्वाभाविक शक्ति का ह्रास हो जाता है। यह एक अपमान-पूर्ण दृश्य है कि बालक को आपकी बातों से यह विचार उत्पन्न हो जाय कि वह संसार में कभी भी कुछ बन कर नहीं दिखायेगा। माता-पिता इस बात पर किंचित ध्यान नहीं देते कि बालक के कोमल तथा भावुक हृदय पर ऐसा चित्र अंकित कर देना जो जा-

जीवन उसके लिए निन्दा का कारण सिद्ध हो बहुत सरल है किन्तु उसके परिणाम अत्यन्त भयंकर हैं।

माता पिता अपने परिचितों से कहा करते हैं कि हमारा लड़का (अशोक) बिल्कुल निकम्मा और खराब है। ऐसा कहते हुए उन्हें तनिक अनुभव नहीं होता कि बालक के हृदय पटल से ये शब्द नहीं मिट सकते। यदि किसी वृक्ष पर कोई व्यक्ति अपना नाम अंकित करदे तो वृक्ष की वृद्धि के साथ साथ वह नाम भी बढ़ता और फैलता जाएगा। इसी प्रकार जो शब्द बाल्यावस्था में बालक के मस्तिष्क तथा हृदय पर अंकित कर दिये जाते हैं। उनकी आयु के साथ-साथ बढ़ते हैं।

प्रोत्साहन द्वारा बालक का विकास—बालक बहुत जल्दी हिम्मत हार बैठते हैं। उनका विकास अधिकतर वाह वाह और शाबाश पर निर्भर है। यदि उनकी प्रशंसा की जाये तो वे और अधिक रुचि तथा मन लगा कर काम करते हैं जो माता-पिता अथवा शिक्षक बालकों पर विश्वास करते हैं उनको उत्प्रेरित व उत्साहित करते हैं उनकी सहायता करते हैं तो बालक भी ऐसे माता-पिता तथा शिक्षकों पर प्राण न्यौछावर करते हैं। परन्तु यदि उन्हें आये दिन धिक्कारा जाय तथा घृणा की दृष्टि से देखा जाय तो वे हतोत्साह हो जाते हैं हर घड़ी की झिड़की तथा डाट फटकार से वे दबे-दब से रहते हैं और उनके हर्षोल्लास का गगन शीघ्र ही अत्यन्त मलिन अन्धकार मय हो जाता है।

यदि किसी बालक में बहुत-सी त्रुटियाँ तथा शिथिलतायें पाई जायें तब भी उसे हर समय उसका स्मरण न कराया जाना चाहिए। माता पिता तथा शिक्षकों को सदैव उज्ज्वल पहलू पर दृष्टि रखनी चाहिए; बालक की अच्छाइयों तथा उसके गुणों को देखना चाहिए और उन्हीं के बारे में बात चीत करनी चाहिए। हर मनुष्य चाहे वह युवा हो अथवा वृद्ध बालक यदि आपको उससे काम निकालना है

में उसके लिए भारी कठिनाइयों का कारण बन जाता है। एक माँ ने ओरबाइम के नियमों पर अपने बच्चों की शिक्षा तथा उनका पालन पोषण किया। जब कभी उसका बच्चा कोई अच्छा तथा प्रशंसनीय कार्य करता तो वह तुरन्त उसको सराहती। जब उसका कोई बच्चा कोई शुभ कार्य करने की चेष्टा करता तो वह उसके उस प्रयास की प्रशंसा करती और कहती थी कि इस प्रकार मेरा अपने बच्चों पर उन माताओं से अधिक प्रभाव है जो अपने बच्चों को हर समय झिड़कती घूरती और बुरा भला कहती रहती हैं। बड़े होकर भी उसके बालक अत्यन्त सुस्वभावी तथा आज्ञाकारी पुत्र सिद्ध हुए।

मार-पीट बालक के स्वभाव के प्रतिकूल है—हर समय बालक को नहीं नहीं ऐसा मत करो। कहने से वे साहसहीन तथा भीरु हो जाते हैं। उनकी योग्यता तथा शक्ति क्षीण हो जाती है। जो लोग बालकों के स्वभाव से अनभिज्ञ हैं उनकी निष्ठुरता तथा मारपीट ने कतिपय प्रखर बुद्धि तथा उज्ज्वल मस्तिष्क वाले भावुक बालकों को विनाश के गर्त तक पहुँचा दिया है। वे झिड़कियों घुड़कियों और मारपीट से उन्हें आज्ञाकारिता तथा सज्जनता का पाठ सिखाना चाहते हैं यद्यपि वे नहीं जानते कि ऐसा करने से अन्ततः बुद्धिमान तथा उद्यमी बालक भी आलसी और ढीठ बन जाते हैं। बहुत कम माता पिता तथा शिक्षक यह जानते हैं कि एक दुबले-पतले कोमल तथा लचीले बालक से किस प्रकार बड़े से बड़ा काम लिया जा सकता है ऐसे बच्चे जो साधारणतया दुर्बल होते हैं बहुत जल्दी बात-बात पर बिगड़ जाते हैं। अतः उनके स्वभाव को भली प्रकार समझ लेना घरवालों के लिए अतिशय कठिन होता है। बहुधा उनकी माताएँ भी उनके स्वभाव से परिचित नहीं होतीं और गलती कर जाती हैं।

दूसरों के सम्मुख बालक को नहीं झिड़कना चाहिए—ऐसे माता पिता भी हैं विशेषतया माताएं जो बच्चों की भूल अथवा उनके

किसी अपराध पर दूसरों के सामने उसे दण्ड देना आवश्यक समझती है। क्योंकि उनके विचारानुसार ऐसा करना बालक के लिए लाभकर होता है। जिस व्यक्ति ने स्वयं लज्जा अथवा पश्चाताप का अनुभव नहीं किया वह बालक की उस व्यथा तथा पीड़ा का अनुभव नहीं कर सकता जो उसे व्यवहार के कारण सहन करनी पड़ती है। जिन बालकों को दूसरों के सामने इस प्रकार अपमानित किया जाये वे कई कई दिन तक उदास तथा खिन्न रहते हैं। एक बार किसी शिक्षक ने एक बालक को पूरी कक्षा के सामने यह कह कर गोद में बिठा लिया "तुम अभी दूध पीते हो। आओ तुम्हें गोद में लेलूं।" इस पर सारे विद्यार्थियों ने ठहाका लगाया। उस लड़के को इस बात पर इतना दुःख हुआ कि वह कई मास उदास-उदास रहा और किसी से आँख मिलाकर बात न करता था।

तथ्य यह है कि अधिकतर माता-पिता और शिक्षक अपने बालकों और शिष्यों की कठिनाइयों का अनुमान नहीं लगाते और वे बालक बहुत जल्दी हतोत्साह हो जाते हैं। यदि उन्हें बारबार अयोग्य और निकम्मा कह कर पुकारा जायगा तो उनका दिल टूट जायगा और उन्हें जब किसी प्रकार की चिन्ता अथवा पीड़ा का सामना हो तो चूँकि यह उनके लिए अपने ढंग की पहली मुसीबत होती है और वे संसार के उतार चढ़ाव से अभिज्ञ नहीं होते अतएव अपने छोटे से दिल को यह कहकर सान्त्वना नहीं दे सकते कि ऐसा हुआ ही करता है।

प्रोत्साहन का प्रभाव—मीठी मीठी बातों और भाषा के माधुर्य से बालकों के अन्दर ऐसी शक्तियाँ उत्पन्न की जा सकती हैं। जिन पर स्वास्थ्य सफलता और आह्लाद निर्भर करते हैं। हम में से अधिकांश इस बात को जानते हैं कि हमारा वातावरण हमारे साहस, दृढ़ संकल्प और आशा का हमारी शक्तियों तथा योग्यताओं पर कितना प्रभाव पड़ता है। यदि बाल्यावस्था में आह्लाद प्रसन्नता तथा हर्ष के

आदतों को विकसित किया जाय और उन पर जोर दिया जाय तो हम अपने जीवन की दिशा मोड़ सकते हैं। हम वर्षों मलिनता अवसाद हीनता और मानसिक वेदना से बच जायेंगे। चलते चलते हमारे पैर भय आतंक वेदना तथा निराशा के कारण रुक-रुक नहीं जायेंगे बल्कि हमारी चाल में दृढ़ता स्थिरता और मजबूती आ जायेगी।

प्रत्येक दयावान तथा सहानुभूतिशील माँ अपने पुत्र की चोट को अच्छा करने के लिए हर वक्त अपने विचार द्वारा उस पर प्रभाव डालती रहती है। वह बालक के पैरों तथा उसकी चोट को चूमकर उससे यह कहती है कि अच्छा हो गया। ऐसा करने से बालक को न केवल संतोष प्राप्त होता है बल्कि वास्तव में उसे विश्वास हो जाता है कि माँ का कुशल हाथ का इलाज है। माँ हर घड़ी बच्चे की पीड़ाओं और उसके दुःखों को अपने विचारों द्वारा दूर करती रहती है। जो पिता अपने बालक को साहसी एवं बलवान देखना चाहता है उसे चाहिए कि वह हर समय पराक्रम और बहादुरी की ओर ध्यान दे। जो कुछ दूसरों को विचारों द्वारा बताया जाता है उसमें वह वैसी ही योग्यता उत्पन्न कर सकता है। पिता को चाहिए कि वह पुत्र को पराक्रमी बलवान बहादुर और अपने विश्वास करने वाला समझे। कौन नहीं जानता कि इस आयु में जबकि प्रत्येक बात हृदय पर अंकित हो जाती है जो चित्र बालक के सामने रहता है उन्हीं साँचों में उस का जीवन ढलता है। क्रोध दृष्टि आलोचना और धिक्कार बालक के हृदय में कभी भी अच्छे और सद्‌विचार उत्पन्न नहीं कर सकते।

उपदेश तथा सीख का त्रासपूर्ण ढंग—पचास वर्ष पूर्व जब लोगों का ध्यान अधिकतया गलत ढंग से बुराई तथा दुर्बलता की ओर दिलाया जाता था धार्मिक नेता सर्वदा उन भयावह परिणामों का उल्लेख करते थे जो बुरे काम करने वालों के सामने आवेंगे। वे समय पर राष्ट्र विनाश तथा लोगों की गिरावट का जिक्र करते थे। किन्तु

त विचारों म पस्टा आया है अब उनके उपदेशों में जनता के सद् र्मों के सुपरिणाम अधिकतया बताये जाते हैं और दुर्गुणों अथवा पाप ा उल्लेख कम होता है। इस युग में लोगों को अपनी भयानक दुष्कर्मों के दुष्परिणाम उतने नहीं बताये जाते। अब पुण्य को बढ़ाकर बताया जाता है और पाप की ओर मद-कदा ही ध्यान दिया जाता है। माता पिता का हृदय चुम्बक की भाँति होता है। वह बालक की प्रकृति तथा उसके स्वभाव से आकृष्ट न द्वारा वही सब कुछ प्राप्त करता है जो विचारों के द्वारा बालक के मानस पटल पर अंकित किया जाता। यदि बालक के हृदय-पट पर यथा समय सदाचार शुभेच्छा दानशीलता प्रामाणिकता सत्य परिश्रम तथा प्रसन्नता के विचार प्रकट होते रहते हैं तो विश्वास किया जाता है कि युवा होने पर वह बालक सफलता तथा प्रसन्नता का अधिकारी बनेगा।

आत्मविश्वासी की आवश्यकता—बालक में आत्मविश्वास को हर प्रकार से बढ़ाना चाहिए किन्तु इतना भी नहीं कि उसे अपनी योग्यता और पात्रता पर गर्व हो जाए और वह इतराने लगे बल्कि प्रत्येक रोम रोम में ये विचार उत्पन्न कर देना चाहिए कि माता पिता उसके लिए ईश्वरीय देन है और उसे सारी योग्यता तथा शक्ति प्रदान करने वाला परमपिता परमेश्वर है। यदि माता पिता बालकों को धार्मिक प्रवृत्ति में प्रवीण करें और उन्हें भगवान् की एक पवित्र देन समझें तो उनके बच्चे अत्यन्त योग्य बुद्धिमान और सदाचारी बन सकते हैं।

किण्डर गार्टन शिक्षा प्रणाली—यह कितनी विचित्र बात है कि किण्डर गार्टन शिक्षा प्रणाली के द्वारा बच्चों को खेल-खेल ही में सब कुछ सिखा दिया जाता है। पराक्रम तथा बहादुरी के खेलों से वह साहस और पौरुष सीखते हैं न्याय के खेलों से न्यायप्रियता नैतिक खेलों से उनका स्वभाव तथा आचरण सुधर जाती है। गरीब के बच्चे

जिनका लालन पालन निरक्षता, दासत्व और दरिद्रता के वातावरण में होता है और जिनको संसार की अच्छी और ऊँची बातों का ज्ञान तक नहीं होता जब सामाजिक एवं नैतिक वेश देखकर घर जाते हैं तो वे अपने मस्तिष्क में नए विचार लेकर आते हैं। वे विनम्र तथा सुस्त भाव बन जाते हैं, हर किसी को झुककर अभिवादन करते हैं और उनके माँ-बाप को यह स्वीकार करना पड़ता है कि किण्डर गार्टेन शिक्षण-पद्धति से प्रभावित होकर अधिकतर बालक अपने घरों की कायापलट कर देते हैं।

शिक्षा-दीक्षा में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात विचाराभिव्यक्ति है—बालक की शिक्षा-दीक्षा में सबसे आवश्यक और महत्त्वपूर्ण बात उसके स्वाभाविक यथार्थ और हर्षोत्पादक विचारों की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहन देना है। किन्तु बहुत कम बच्चों की शिक्षा-दीक्षा स्वाभाविक ढंग से की जाती है ताकि उनके स्वाभाविक विकास में कोई बाधा या उनके अवयवों की वृद्धि में कोई रोक-टोक न हो। उन्हें अपने हृदय की बात स्पष्ट रूप से तथा इच्छा के विरुद्ध अर्थात् कुछ काम लिया जाए तो उनके मानसिक यंत्र क्षीण तथा क्रियाविहीन हो जाते हैं जब आप देखें कि बच्चा अपने काम अथवा पढ़ाई में रुचि नहीं लेता तो समझ लीजिए कि कोई-न-कोई दोष उसमें निस्सन्देह है। क्योंकि हर बात में रुचि लेना बालक के लिए ऐसा ही स्वाभाविक तथा आवश्यक है जैसा कि पक्षियों के लिए चहचहाना। यदि आप यह चाहते हैं कि वह अपने अध्ययन अथवा कार्य में बहुत शीघ्रता से प्रगति करे तो उसके मस्तिष्क से अध्ययन या काम को कोई विपत्ति समझने का विचार दूर करने की चेष्टा कीजिए। प्रेसिडेण्ट ईलियट का कथन है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली का यह ध्येय है कि उसकी प्राप्ति में प्रसन्नता और हर्ष का अनुभव हो। कहना न होगा कि स्वतन्त्रता इस हर्ष के लिए अवश्यम्भावी है। हमारी शिक्षा प्रणाली का

सबसे बड़ा दोष यह है कि स्कूलों में बच्चों को इतना काम करने के लिए दिया जाता है जिसे वह भली भाँति सम्पन्न नहीं कर सकते। यह एक जघन्य पाप है। हमारा आदर्श प्रसन्नता को बढ़ाना और जीवन को सुखद बनाना है। और यदि हम इस आदर्श पर दृढ़ता से डटे रहें तो कोई कारण नहीं कि हम उसे प्राप्त न कर सकें। इसकी प्राप्ति के लिए हमें आधुनिक शिक्षा प्रणाली और अन्य अनेक मूल्यों को बदलना होगा जिससे अनुसार लोग निश्चय ही नाक भौं चढ़ायेंगे परन्तु यदि हमें अच्छे और सुखद परिणाम प्राप्त करने हैं तो ऐसे लोगों की परवाह किए बिना आगे बढ़ना होगा यहाँ तक कि हम अपने लक्षित स्थान को पहुँच जायें।

आदर्श

जीवन लक्ष्य सर्वदा सम्मुख हो—अपने आदर्श को सदैव अपने सामने रखें क्योंकि यदि आप शक्ति और स्थिरता से अपने जीवन के ध्येय का पालन करेंगे तो दुनिया स्वयमेव आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त करेगी क्योंकि वह ऐसे ही लोगोंका सम्मान करना जानती है।

आदर्श में परिवर्तन—यदि आप कुछ भी अस्तित्व रखते हैं; यदि आपके अस्तित्व की कुछ भी वास्तविकता है तो आप जीवन की निकृष्टतम परिस्थितियों में भी निर्वाह कर सकते हैं। यदि कोई घटना अथवा दुर्घटना आपके आदर्श को कम करने लगे तो भयभीत होने की आवश्यकता नहीं। आप तो केवल चिन्ताजनक विचारों से दूर रहें किन्तु अपने आदर्श पर दृढ़ता से डटे रहें। आपके आदर्श को परिवर्तित करने का अर्थ यह है कि आपका कोई आदर्श है ही नहीं और

यह अत्यन्त भयंकर स्थिति है जो किसी भी व्यक्ति के जीवन में उत्पन्न हो सकती है। मानो उसकी जीवन-नौका की पतवार खो गई हो। वह चरम बिन्दु से एकदम नीचे गिर गया है। यहाँ तक कि वह साधारण तथा निम्नकोटि का जीवन अनिच्छा से व्यतीत करने पर विवश हो जाता है। वह अपने अस्तित्व को जीवन-सागर की लहरों के सुपुर्द कर देता है ताकि वे उसे जिधर चाहें बहाकर ले जायें जबकि स्वयं वह जीवन के विकारों को उदासीनतापूर्वक सहन करता रहता है। उसे अपने जीवन के उद्देश्यों तथा लक्ष्यों के निम्नतर होने का अनुभव होता है तथापि उसमें वह उत्साह व उमंग नहीं होती जिससे कि वह परमानन्द उच्च लक्ष्यों की प्राप्ति कर लेता है।

खेद है इस निराशाकारी स्थिति पर जो आदर्श के समाप्त होने पर प्रकट होती है। शायद हमारे आदर्श का उज्ज्वल सितारा वास्तव में मलिन नहीं पड़ा अपितु हमारी दृष्टि के सम्मुख पर्दा पड़ गया है।

लक्ष्य में संतुलन—इस समय हमें रुककर अपने अंतःकरण से प्रश्न करना चाहिये कि क्या हम अपने जीवनोद्देश्य से आगे तो नहीं निकल गये? क्या हमारे साहस ने हमारा उद्देश्य सीमित तो नहीं रहा! एक चरम सत्य है जो अपने जीवन में हमारे सामने आ सकता है। इस समय हमें अपने आगे-पीछे देखना चाहिये। ज्यों-ज्यों जीवन के राज पथ पर हमारी दृष्टि व्यापक होती जाती है, हमारे उद्देश्य भी उच्चतर तथा महानतर होते जाते हैं। किन्तु आवश्यक यही है कि हमारे लक्ष्य गम्भीर तथा संतुलित होने चाहियें। उनमें किसी प्रकार की कमी वृद्धि नहीं होनी चाहिये तथा वे संतुलन के मार्ग से हटने न पायें। जीवनोद्देश्य परमात्मा की स्तुति से लिया जाना चाहिये और अपनी कल्पना को व्यवहार में परिणत किया जाये। फिर उत्साह तथा साहस के बाहुओं के साथ अपने पग ऊँचे करने चाहियें केवल स्वप्निल संसार में विचरण न किया जाय बल्कि अपनी आँखों के साथ विश्व के तथ्यों

प्रयत्नों का झुकाव निश्चित् रूप से उस ओर होता है कि उसके बच्चों की दशा बेहतर हो और उनका भविष्य उज्ज्वल हो। पिता इस विचार से काम करता है कि जब उसकी मृत्यु हो जायगी तो उसके बाद उस का पुत्र स्थान ले लेगा इसलिए पिता का युवावस्था का उद्देश्य वृद्ध होने पर बदल जाता है। लेकिन एक जीवन-लक्ष्य ऐसा भी है जिस में किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता नहीं और वह है सच्चे उल्लास तथा उज्ज्वल चरित्र का आदर्श।

चिरप्रसन्नता सबसे बड़ा धन है—बाल्यावस्था तथा युवावस्था की सीमाओं को पार करने के पश्चात् जब मानव वृद्धावस्था में प्रवेश करता है और उसका शरीर क्षीण तथा दुर्बल हो जाता है तो उस समय उल्लास ही एक ऐसी वास्तविक एवं स्थायी संपत्ति है जो उसका साथ देती है। यह एक ऐसा अमिट व अनन्त भण्डार है जो समय की टूट-फूट तथा प्रभाव से सर्वथा बचा रहता है। यह एक ऐसा आनन्द है जो नश्वर नहीं। यह एक ऐसी वस्तु है जिसका फल इसमें तो मिलता ही है परलोक में भी अवश्य मिलेगा। यह एक ऐसी चमत्कार देन है जिसके सम्मुख संसार के अन्य सारे उपहार और सम्पत्तियाँ हेय हैं।

बलिदान आत्मा की योग्यता की परीक्षा है—आत्मा की योग्यता की परीक्षा उस समय होती है जब उससे बलिदान माँगा जाता है और यह देखा जाता है कि वह आदर्श-प्राप्ति के लिए कितना बलिदान देने के लिए तैयार है। आप निस्संदेह यह कहें कि मैं अमुक काम करने के लिए तैयार हूँ किन्तु प्रश्न यह है कि आप अपनी उद्देश्य प्राप्ति के लिए प्रयास में कितनी बलि दे सकते हैं।

कथनी और करनी में बड़ा अन्तर है। किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा प्रकट करना और उसे पाने के लिए दृढ़ संकल्प करना (चाहे मार्ग में कितनी ही बाधाओं का सामना क्यों न करना पड़े) इन दोनों में भारी अन्तर है। बहुत से लोग ऊँची बातें करते हैं, कतराते

हैं और कहते हैं कि यदि हमें सांसारिक झंझटों से मुक्ति मिल जाये पेट की समस्या मार्ग में बाधक न हो दारिद्र्य का भय न हो बीमारी की आशंका न हो तो हम अनेक महान् कार्य करके दिखा सकते हैं। परन्तु सत्य तो यह है और इसमें रत्ती भर भी अत्युक्ति नहीं कि काम करने वालों ने संसार के बड़े-बड़े कार्य कष्ट व संकट तथा दुख व पीड़ा से घिर कर किये हैं। और ये काम ऐसे लोगों ने सम्पन्न किये हैं जो एक ओर तो अपनी शारीरिक शक्ति तथा मानसिक शक्ति के बल पर जीविकोपार्जन के लिए संघर्ष करते हैं और दूसरी ओर उन्हीं प्रतिकूल स्थितियों में रहकर अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति में संलग्न रहते हैं।

यह विचित्र बात है कि जो लोग अवकाश के बहुत अभिलाषी रहते हैं और जिनका अपने बारे में यह विचार होता है कि वे अवकाश के क्षणों में कोई महान कार्य करके दिखायेंगे जब उन्हें अवकाश प्राप्त होता है तो वे कुछ भी करते-कराते नहीं। जिन नवयुवकों और बौद्धिक वर्गों ने सभ्यता तथा संस्कृति को प्रगति की ऊँची सोपान पर पहुँचाया है और मानवीय संस्कृति को निखारा है उनका सम्बन्ध अवकाश चाहने वाले लोगों से नहीं था बल्कि व उन संस्थाओं से सम्बन्ध रखते थे जीवनोपयोगी वस्तुओं की प्राप्ति के लिए थकके हारी और घोर संघर्ष करती हैं और जिन्हें जीवन की सहज व्यस्तताओं में बहुत कम अवकाश मिलता है।

इस कारण तो निश्चित नहीं किन्तु साधारणतया यह विचार है कि व्यस्त तथा सक्रिय जीवन प्रायः मानव प्रकृति के कवित्व प्रेम को समाप्त कर देता है। यह सौन्दर्य तथा लालित्य की अनुभूति को नष्ट कर देता है। बहुत ही व्यस्त व्यक्ति जीवन की मधुरताओं तथा ललितताओं की तह तक पहुँच सकते हैं। किन्तु वास्तविकता यह है कि बहुधा अत्यन्त सुन्दर तथा ललित चमत्कार ऐसे पुरुषों और स्त्रियों ने कर दिखाये हैं जो संकट तथा विपत्तियों में घिरे हुए थे और जिन्हें

दैनिक व्यस्तताओं से सिर खुजाने की भी फुर्सत नहीं मिलती थी। संसार कतिपय सर्वश्रेष्ठ तथा महानतम पुस्तकें दरिद्रता तथा विपत्ति के दिनों में लिखी गई हैं। कुछ साहूकार ऐसे लोगों ने प्रस्तुत किये हैं जिन्हें दैनन्दिन दुख भरे जीवन में संतोष की साँस लेने का अवकाश प्राप्त न हुआ। जीवनोद्देश्य या आदर्श अनश्वर होता है। स्थितियों के कारण आदर्श नष्ट नहीं हो सकता न उसकी प्यास बुझ सकती है। हाँ यदि इन्सान स्वयं न चाहे तो वह कुछ भी नहीं कर सकता। बहुत कम लोग एस हैं जो जीवन को ललित कला मानते हैं। बहुमत ऐसे व्यक्तियों का है जो जीवन के कार्यों को बहुत अनिच्छा और उकताहट के साथ पूरा करते हैं। वे अपना बहुमूल्य समय और प्रयत्नों को अपनी वासना-पूर्ति और निम्न उद्देश्यों की प्राप्ति में नष्ट कर रहे हैं जबकि उन्हें अपनी हिम्मतों और प्रयत्नों को ऊँचे तथा पवित्र उद्देश्यों की प्राप्ति में लगाना चाहिए।

जीवन का आदर्श मात्र धन नहीं अपितु आत्मा का उत्थान होना चाहिए—क्या यह बुद्धिमानी है कि एक व्यक्ति शारीरिक व मानसिक योग्यताओं शक्तियों तथा हर वह वस्तु जो उसके अधिकार में हो मात्र धन प्राप्ति में लगा दे जबकि उसके पास जीवित रहने भर की पूँजी हो? क्या जीवनरूपी दान जो परमपिता परमेश्वर ने हमें प्रदान किया है इतना ही सस्ता मूल्यहीन तथा निरर्थक है कि हम अपने मूल्यवान समय को मात्र नश्वर तथा भौतिक वस्तुओं पर नष्ट कर दें और अपने अनश्वर तथा चिरस्थायी को भूल जाएँ और उस विस्मृति के पथ में पहुँचा दें? तथ्य यह है कि हमारा अधिकांश समय इन्हीं नश्वर एवं क्षणभंगुर वस्तुओं की प्राप्ति में नष्ट हो जाता है और फिर भी हम आहें भरते हैं और अभिलाषा रखते हैं कि काश हम अपने आदर्श को प्राप्त कर लेते। हम धन दौलत के लिए बड़े से बड़ा बलिदान दे सकते हैं किन्तु अपनी आत्मा की उच्चता महत्ता

तथा व्यापकता के लिए व्यावहारिक रूप में कुछ भी नहीं करते। हम जानते हैं कि किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा जिसके साथ व्यवहार न हो रेल के एंजिन के गर्म पानी की भाँति है। जीवन की रेल को चलाने के लिए उद्देश्य तथा संकल्प खौलाव की सीमा तक होना चाहिए। यदि गर्म पानी से ही एंजिन को चलाया जायेगा तो वह एक मील तो क्या एक गज भी नहीं चलेगा। हमारी दृष्टि सदैव छोटी-छोटी वस्तुओं पर रहती है जो हमारे आस-पास होती हैं। परंतु महान् तथा उच्च उद्देश्य बहुत दूर दिखाई देते हैं। यही कारण है कि निम्न वस्तुएं और साधारण उद्देश्य हमारे महान् तथा उच्च उद्देश्यों के मार्ग में बाधक हो जाते हैं और यही कारण है कि हम उच्च तथा महान् आदर्शों के सामने स्वयं की ओर से आँखें बन्द नहीं कर सकते। हम हर स्थान पर समुचित भाग पर चलने वाले इंसान अत्यंत निम्न कोटि का जीवन व्यतीत करते हुए मिलते हैं। वे अपने कार्य में हेड क्लर्क, बैरिस्टर, वकील अध्यापक अथवा इंजीनियर के रूप में सफल होते हैं किन्तु एक मानव की दृष्टि से वे असफल तथा अभागे रहते हैं। इसका कारण यह है कि वे अपने उच्चतम आदर्श को प्राप्त नहीं कर सकते। प्रत्येक स्थान पर ऐसे लोग देखने में आते हैं जो हेय तथा साधारण वस्तुओं के लिए उच्च तथा महान् जीवनोद्देश्य की बलि दे देते हैं। वे अपनी समझ को स्वाभाविक योग्यताओं का सतही तथा भौतिक लाभ की वेदी पर बलिदान कर देते हैं। अपने अन्य स्वाभाविक उद्देश्यों को कुछ सुनहरी तथा रुपहली सिक्कों के बदले बेच देते हैं।

यह सत्य नहीं कि लोग वस्तुतः निम्नता तथा भौतिकता पर धन को प्रधानता देते हैं अपने जीवन के स्वप्न की पूर्ति कुछ हजार रुपये एकत्र करने या सम्पत्ति बनाने तक सीमित समझते हैं अपितु तथ्य यह है कि वे साधारण प्रसिद्धि एवं फैशन-परस्ती के सम्मान में लोक-सम्मान

तथा सिद्धि के मार्ग से भटक जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम यों कह सकते हैं कि यह उच्च आध्यात्मिक आदर्श की अपेक्षा संसार की साधारण डगर पर चल पड़े होते हैं।

जीवनोद्देश्य एक बहुमूल्य मोती है जिसके सम्मुख सांसारिक सुख हेय हैं—परन्तु मानव तथा उसका जीवन-आदर्श वस्तुतः धन संचय और चाँदी-सोने के समूह के सामने एक अत्यन्त बहुमूल्य रत्न है जिसकी चमक-दमक के सम्मुख सब कुछ हेय है। जिन लोगों के नाम लोक-कल्याण के आकाश पर सूर्य बनकर चमके हैं उन के सम्मुख सर्वदा उच्च लक्ष्य तथा आदर्श रहे हैं। उन्होंने कभी अपने पथ से मुँह नहीं मोड़ा बल्कि स्थिरता तथा दृढ़ता के साथ उस पर डटे रहे। और अपनी भरसक शक्ति उसकी प्राप्ति में लगा दी।

ऐसी तल्लीनता तथा निष्ठा के साथ जीवनोद्देश्य की प्राप्ति का प्रयत्न करना स्वयमेव एक महान् कार्य है। यदि आप उस आह्वान को सुनें जो सदैव आपको उस मार्ग की खोज के लिए तत्पर करता है जो ऊँचाई की ओर जाती है यदि आप उस ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुनें और उसके अनुसार व्यवहार करें जो आपको आज्ञा देती है कि गिरावट के बजाय ऊँचाई पर दृष्टि रखो जो आगे कदम बढ़ाने और उन्नति करने के लिए अनुप्रेरित करती है तो आपका जीवन कभी भी असफल नहीं हो सकता चाहे संसार तथा संसार वाले कुछ ही क्यों न कहें। मुझे अटल विश्वास है कि वह युग आने वाला है जब लोगों की सेवा तथा सुधार के लिए अपना व्यक्तित्व अपनी आत्मा तथा अपनी संतान की बलि सबसे बड़ी संपत्ति समझी जाएगी और इस प्रकार की बलि देने वाले व्यक्ति का जीवन अत्यन्त सफल समझा जाएगा। आज संसार महात्मा गाँधी और मि० जिन्ना को इसी कारण सफल व्यक्ति समझता है कि उन्होंने अपना तन मन और धन सब कुछ अपनी जाति को अर्पित कर दिया।

वास्तविक सम्पत्ति त्याग व बलिदान है रुपये पैसे का ढेर नहीं—वास्तविक तथा समृद्धशाली सम्पत्ति के स्वामी वे व्यक्ति हैं जो जीवन को सुखद बनाने और मानवता के कल्याण के लिए प्रयत्न करते हैं न कि वे लोग जिन्होंने स्वार्थ धोखे तथा आडम्बर द्वारा रुपये-पैसे के ढेर एकत्रित कर लिए हैं। जो व्यक्ति वस्तुतः दानशील और परमार्थी है वह पारस पत्थर की भाँति है कि जिसको वह स्पर्श करता है उसे सोना बना देता है। जो कोई ऐसे व्यक्ति की संगति में रहता है वह अनुभव करता है कि उसने कुछ खोया नहीं वरन् पाया है और उसका जीवन सुधर गया है।

एक ऐसे यंत्र का आविष्कार हुआ है जिसके पुर्जे इतने कोमल और ललित बनाये गये हैं कि उनके द्वारा शारीरिक शक्ति के कम-से कम व्यय का अनुमान किया जा सकता है किन्तु यह दुर्भाग्य नहीं तो और क्या है कि गुणों का अनुमान करने और सफल जीवन को मापने का आज तक कोई यंत्र नहीं बना। यदि कोई ऐसी कल संसार में बन जाती तो कई लखपति अपना माप देखकर आग-बबूला हो जाते और अनेक राष्ट्रीय सेवक तथा नेता अपने सक्रिय प्रयत्नों तथा सेवाओं का सम्यक् माप देखकर चकित रह जाते।

मेरा विश्वास है कि वह समय समीप है जबकि ऊँचे रत्न विशाल तथा गगनचुम्बी भवन बड़ी-बड़ी सम्पत्तियाँ विस्तृत व व्यापक जागीरें और बड़े-बड़े कारखाने वास्तविक सम्पत्ति एवं धन के प्रचलित मान दण्ड नहीं रहेंगे वरन् मानसिक एवं नैतिक विस्तार उनका स्थान ले लेंगे जिनके कारण किसी व्यक्ति का जीवन अधिक लाभदायक तथा बेहतर हो सकता है। किसी व्यक्ति की महानता का अनुमान उसकी आत्मा के मानदण्ड से किया जाएगा। सज्जनता उदार हृदयता सभ्यता तथा संस्कृति उसकी महत्ता तथा उच्चता के मानदण्ड होंगे न कि एक मोटी सी चेकबुक जिसमें से वह रुपयों के चेक काटकर अपने

विरोधियों के मुँह बन्द कर सकता है ।

फिलिप ब्रुक्स का कथन है कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में एक बार तो अवश्य अपने पूर्ण जीवन की कल्पना का स्वप्न दिखाई देता है । हमें अपनी वर्तमान परिस्थिति में यह अनुभव होता है कि हमें क्या बनना है ।

भगवान ने हर मानवीय आत्मा में कोई न कोई भव्य छिपा रखा है । प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक समय ऐसा आता है जबकि उसके हृदय में महान् कल्याण अथवा परमार्थ करने की अभिलाषा जाग्रत होने लगती है । उसके मस्तिष्क में श्रेष्ठ कार्य करने की प्रबल इच्छा उत्पन्न होती है और उसी समय इन्सान के सामने उच्च जीवनोद्देश्य दृष्टिगोचर होता है । यदि कोई व्यक्ति दैनिक जीवन के झमेलों में उस समय की व्याकुल दशा को व्यावहारिक रूप दे दे और अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति के लिए अवश्य परिश्रम करने को तत्पर हो जाये तो उस व्यक्ति का आदर्श बन जाता है और एक ऐसी अतुल्य शक्ति का रूप धारण कर लेता है जो एक बार तो समस्त संसार को झकझोर देती है और सब विस्मित हो जाते हैं ।

इच्छा-पूर्ति की कल्पना

बाल्यावस्था की उचित शिक्षा-दीक्षा प्रायः सफलता का द्योतक होती है—कई मनुष्य अतुल्य योग्यता तथा विद्वता रखते हैं किन्तु उन्हें कार्य का श्रीगणेश करने का साहस नहीं होता क्योंकि उन को इस बात की शिक्षा नहीं दी गई कि वे किस प्रकार अपने अवयवों का उपयोग करके योग्य तथा विद्वान् बन सकते हैं । यद्यपि यह कोई

कठिन बात नहीं होती केवल उन्हें साहस नहीं होता कि वे ऐसे काम शुरू कर दें जिन्हें करने के वे हर प्रकार से पात्र होते हैं और जिन्हें आरम्भ करके वे पूर्ण भी कर सकते हैं। यदि बचपन में समुचित शिक्षा दी जाये तो बहुत कम लोग असफल रहें।

जो लोग इस संसार में बड़े-बड़े काम करते हैं उनकी कल्पना शक्ति बहुत प्रगतिशील होती है। वे कल्पना में ही अपनी इच्छाओं की पूर्ति का चित्र खींच सकते हैं। और उसे हर दम अपनी दृष्टि के सामने भी रख सकते हैं। हम उन लोगों की अव्यावहारिकता की बहुत बातें सुनते हैं जो मात्र काल्पनिक घोड़े दौड़ाते हैं परन्तु विश्व इतिहास की हर महत्वपूर्ण खोज हर आविष्कार और हर कारनामा ऐसे स्वप्न देखने वालों का आभारी है। ऐसे लोगों का जो घटना से पहले उसकी कल्पना कर सकते थे जो मानवता की आवश्यकताओं का चित्र अपने मस्तिष्क में खींच सकते थे।

जिन लोगों की कल्पना शक्ति निर्बल होती है या होती ही नहीं जो लोग कल्पना-पट पर चित्र खींचने के पात्र नहीं होते जो लोग अपने आदर्श का केवल धुंधला और मलिन चित्र खींच सकते हैं वे लोग बड़े कारनामे नहीं दिखाया करते। हमें जिस काम के करने की अवधि में इस पूर्ण चित्र को हरदम आँखों के सामने रखना एक वास्तविक शक्ति है। यह एक ऐसा नमूना हमारी आँखों के सामने कर देता है जिसके इर्द गिर्द हमारे समस्त उद्देश्य हर दम केन्द्रित हो जाते हैं। यह शक्ति हमारे जीवन में अनुशासन तथा नियंत्रण उत्पन्न करती है और एक खाका क्रमानुसार काम करने में हमारा पथ प्रदर्शन करती है।

जहाँ तक सम्भव हो बच्चों को बचपन से ही अपने सपनों तथा कल्पनाओं का सही चित्र खींचने का ढंग सिखाना चाहिए। उन्हें बताना चाहिए कि पहले मस्तिष्क में प्रत्येक वस्तु की रचना का चित्र बनायें उसी प्रकार जैसे कि एक भवन-निर्माता निर्माण-कार्य आरम्भ करने

वे पूर्ण मनन का चित्र अपने मस्तिष्क में बना लेता है। बालकों को उनके अपने विचारानुसार सुदृढ़ और सुन्दर तथा भव्य इमारतें किले बनाने उनकी कल्पना करने और स्वप्न देखने का साहस उत्पन्न करना चाहिये। इसी प्रकार वे युवा होकर कर्म भूमि में अधिक प्रभावशाली कार्य कर सकेंगे।

जो स्थिति आप पैदा कर सकते हैं जिस मानसिक शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं अपने जीवन की साधारण स्थिति में जो परिवर्तन आपको इच्छित हो और जिस वस्तु को प्राप्त करने की अभिलाषा आपके हृदय में अंगड़ाई ले रही है उसका सही मूल्यांकन करना दुष्कर है किन्तु यदि आप अपने ध्येय का चित्र साहस, सच्चाई और स्थिरता के साथ सामने रखेंगे तो वह चित्र आपके हृदय पर अंकित हो जायगा और उठते-बैठते लेटते सोते-जागते हुए आपके सम्मुख रहेगा और आप जिस प्रकार के स्त्री या पुरुष बनना चाहेंगे आपके जीवन के आगे वैसा ही आदर्श प्रस्तुत करने में व्यस्त हो जायेंगे।

सफलता का गुर—अधिकतर लोगों को बार-बार ये शब्द दोहराने से बड़ी सहायता मिलती है। मैं योग्य हूँ प्रसन्न हूँ मुझ में कोई कमी नहीं मुझे एक पूर्ण एवं सफल जीवन का निर्माण करना है। मस्तिष्क में अपनी मूर्ति का चित्र रखने से आश्चर्य-जनक सहायता मिलती है। इसके विपरीत छोटा हीन तथा घृणा पूर्ण चित्र निराशा तथा हतोत्साह का कारण हुआ करता है। और विशेषकर चिन्ता तथा पीड़ा के समय और भी हमें हतोत्साह कर देता।

कोई व्यक्ति भी उस समय तक सफल स्वस्थ और निरोग नहीं हो सकता जब तक कि वह अपने मस्तिष्क में निराशा लाचारी और रोग का चित्र बनाये रखता है। हमें चाहिए कि जैसा हम बनना चाहते हैं वैसा ही अपने आपको समझें। यदि हमें पूर्ण रूप से मानसिक तथा शारीरिक आरोग्य प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें अपने

आपको पूर्ण स्वस्थ और बलशाली समझना चाहिए क्योंकि हमारे शरीर के अवयव और मस्तिष्क के अंग हमारे इस काल्पनिक चित्र को ही वास्तविक रंग में प्रस्तुत करते हैं जिसका हम स्वप्न देख रहे होते हैं।

अपने मस्तिष्क में अपना अपूर्ण हेय घृणापूर्ण और शिथिल चित्र का अंकन पाप है। आप शारीरिक तथा मानसिक रूप से जैसा बनना चाहते हैं वैसा ही चित्र अपने सामने रखें। आपकी शारीरिक एवं मानसिक दशा उस चित्र से चाहे कितनी भिन्न क्यों न हो।

यदि आप इस मानसिक चित्र को हर दम अपने सामने रखेंगे तो पहला भद्दा और भौंडा चित्र स्वयमेव आपके मस्तिष्क से लुप्त हो जायेगा। यदि आप अपने शरीर को अपने मित्र-सा समझें तो आपको आश्चर्य जनक सहायता मिलगी क्योंकि विज्ञान हमें बताता है कि शरीर के कण-प्रतिकण सभी अवयव समझ-बूझ रखते हैं। हड्डियाँ और पट्ठे केवल विनिमय प्रकट करते हैं अपितु समझ-बूझ तथा बुद्धि और दूसरे लक्षण भी व्यक्त करते हैं।

जिस समय जिस क्षण हम कोई महान कार्य करने का संकल्प करते हैं उसी समय हमारे आन्तरिक अवयव हमारी सहायतार्थ दौड़ते हैं और हमारे निश्चय को पूर्ण करने के लिए हमारे सहकारी एवं सहायक होते हैं।

ठीक विचार की शक्ति

इंग्लैंड के कुछ बड़े-बड़े पादरियों और कुछ निपुण डाक्टरों की एक समिति डीन ऑफ वेस्टमिन्स्टर की अध्यक्षता में आध्यात्मिक चंगाई तथा आध्यात्मिक चिकित्सा के अनुसंधान के तद् रूप से नियुक्त

हुई थी।

अनेक अधिवेशन आयोजित करने तथा साक्षियाँ लेने के उपरान्त समिति के सदस्यों ने एक मत होकर यह निष्कर्ष निकाला कि शरीर और मस्तिष्क की निरोगता पर आध्यात्मिक संकेतों एवं मनस्था का सुधारजनक प्रभाव पड़ता है और अवश्य पड़ता है और इससे मानसिक प्रगति में पर्याप्त सहायता मिलती है।

वास्तविक स्वास्थ्य का भेद — जब हमें यह ज्ञात हो जायगा कि व्याकुलता चिन्ता रोग तथा प्रत्येक कष्टदायक एवं शोकप्रद वस्तु का यथार्थ कारण कल्पना का त्रुटिपूर्ण रूप है तब हमें वास्तविक स्वास्थ्य का भेद ज्ञात हो जायेगा और हमें वैज्ञानिक नियमों के अनुसार जीवन-यापन का ढंग आ जायेगा। फिर हम अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण वातावरणमें भी रह कर उच्चतम वस्तुएँ उत्पन्न कर सकेंगे और नितान्त प्रतिकूल तथा विरोधी परिस्थितियों में शान्त निर्मल तथा संतुलित जीवन की महक और सुगन्ध बिखेर सकेंगे। हर समय अस्वास्थ्य मे न आने दें। अपने हृदय तथा मस्तिष्क को सदाचार सौम्य तथा सत्य के विचारों से भरा हुआ रखें ताकि वहाँ दुराचार कुरूपता और झूठ को स्थान न मिल सके। जब आप ऐसा करने में सफल हो जायेंगे तो फिर आप यदा-कदा ही रोगग्रस्त होंगे। आपका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन उन्नति करेगा। इसके अतिरिक्त आप वृद्धावस्था से बच जायेंगे और आपकी तरुणाई सदा बनी रहेगी।

जब तक आपका अन्तर इस बात की अनुमति न दे आपके मुख से आपकी आयु का पता नहीं चल सकता। मानव-हृदय प्रस्तरकार भी नाई है और आपकी मुखाकृति मे आपकी आत्मा का प्रतिबिम्ब झलकता है।

लाभकर निदान—जब हमारे विचारों में परिवर्तन हो जाता है तो हमारा शरीर भी परिवर्तित हो जाता है। विचार परिवर्तन से

जाती हैं। मानसिक सन्तुलन से मानसिक शांति प्राप्त होती है और मानसिक शांति से आयु बढ़ती है। यह एक अत्यन्त सामान्य सिद्धान्त है।

जो बात हमारे मस्तिष्क को विचलित व कुंठित करती है या हमारी मानसिक शान्ति को नष्ट भ्रष्ट कर देती है वही बात व्याकुलता बेचैनी और द्वन्द्व उत्पन्न करती है और इस द्वन्द्व ही से जीवन के कोमल तन्त्र के पुर्जे शीघ्र घिस जाते हैं।

सदा तरुण रहने का रहस्य—बहुत कम लोगों को अपने आस पास के घुटे घुटे थकावट भरे और चिन्ताजनक वातावरण के प्रभाव से बचने का साधन विदित है। इसलिए आये दिन वे किसी न किसी रोग में फंसे रहते हैं। यदि मस्तिष्क में हृष्ट-पुष्ट स्वस्थ आशावादी तथा पूर्ण यौवन का चित्र रखा जाय उन अन्य कारनामों की कल्पना की जाय जो केवल यौवन का अंश हैं यौवन के सपनों विचारों और आशाओं को हर दम अपने सामने रखा जाये तो अवश्य यौवन बना रहेगा आपका यौवन प्रगति करेगा और आप पर समय की तीव्रगति का कोई प्रभाव न पड़ेगा। यदि आप हर समय यह सोचते रहेंगे कि आप युवा हैं स्वस्थ तथा हृष्ट-पुष्ट हैं तो आप युवा ही बने रहेंगे और निश्चय ही हृष्ट पुष्ट और स्वस्थ रहेंगे।

स्टीवेन्सन कहा करता था "यौवन की आत्मा को जीवित तथा सुदृढ़ बनाये रखना समस्त मानसिक अंगों का स्वास्थ स्रोत है।"

कीमियाँ कहाँ है?—मानव बनाने में एकत्र तथा पिपासु जिस वस्तु को युगों तक पीसने और पारे में ढूंढते रहे वह इक्सीर स्वयं हमारे शरीर के अन्दर विद्यमान है। उसका भेद हमारी अन्तः प्रवृत्ति में है जो हमारे विचारों द्वारा नियन्त्रित होती है।

युवा एवं नीरोग विचारों के द्वारा सदा युवा बने रहना सम्भव है। ज्यों ज्यों हम अपने आपको बूढ़ा और निर्बल समझने लगते हैं त्यों

क्यों हम बूढ़े [निर्बल और शक्तिहीन होते जाते हैं। क्योंकि हमारे विचार और कल्पनाएं हमारी प्रकट तथा गुप्त स्थिति में परिवर्तन करती रहती हैं हमारा स्वास्थ्य शक्ति हमारे विचारों के अनुसार ही बनती है।

दुर्बलता का विचार

बालक को कभी भी मूर्ख अयोग्य तथा बुद्धिहीन न कहें—माता के कितने ही बहुराते बेटों के लिए दुर्बलता तथा निम्नता का काल्पनिक संकेत प्रचण्ड वायु और तूफान सिद्ध हुआ है। कितने ही बहुमूल्य जीवन मात्र इस अनुभव के कारण नष्ट भ्रष्ट हो गये। माता पिता अथवा शिक्षक के बालक को हर समय बुद्धिहीन और मूर्ख कहने स बन्ध में जो हानि होती है उसका अनुमान भी नहीं किया जा सकता। यदि बालक को बार-बार यह कहा जाय कि तुम तो निरे बुद्धू हो मूर्ख हो, तुम सदा गलतियां करते रहते हो तुम्हारा कोई काम ठीक नहीं होता तुम कभी भी कुछ नहीं बना सकते। यह सब बालक के कोमल तथा लचकदार हृदय व मस्तिष्क पर इस प्रकार छा जाती है कि युवा होने पर भी उस चिन्ह को मिटाना अत्यन्त दुष्कर हो जाता है और फलस्वरूप यह भारी क्षति का कारण सिद्ध होती है।

क्या आप बालक की बुद्धिहीनता और प्रकट मूर्खता का कारण जानते हैं? इसका अधिकांश कारण बालक का भय लज्जा और संकोच होता है। बालक को अपने विचारों की निर्भीक अभिव्यक्ति का साहस नहीं होता। उसे अपना विचार प्रकट करते हुए एक अज्ञात

का भय अनुभव होता है। वह समझता है कि उसके माता-पिता तथा अध्यापकों का ज्ञान और अनुभव उसकी योग्यता तथा समझ से बढ़कर है। वह डर जाता है और अपने मन में कहता है कि इसमें संदेह नहीं कि वे मुझसे अधिक शिक्षित तथा अनुभवी हैं। वे मुझे मूर्ख तथा अज्ञानी कहने में कदाचित न्यायपूर्ण हों फिर मैं वास्तव में मूर्ख तथा अज्ञान हूँगा। जब उसे इस बात का अनुभव होता है कि वह वास्तव में मूर्ख है तो वह हताश हो जाता है। उसका सुकुमार व कोमल हृदय टूक टूक हो जाता है और बाद में चाहे कितना ही प्रयत्न क्यों न किया जाये कुछ बनाये नहीं बनता।

मैं एक ऐसे मनुष्य को जानता हूँ जो बड़े शानदार काम कर सकता था किन्तु उसका जीवन केवल इस कारण से नष्ट हो गया कि जब वह बच्चा था तो बहुधा उसके कानों में यही आवाज पड़ती थी कि तुम मूढ़ हो निरक्षर हो अज्ञानी हो। उसका कहना है कि बाद में जब कभी उसे सार्वजनिक रूप से अथवा निजी रूप से किसी दायित्व का पद प्रस्तुत किया जाता तो उसकी दुर्बलता का चित्र जो उसके मानस-पटल पर अंकित था उसके सामने घूम जाता और उससे उस के विश्वास को धक्का लगता उसके आत्मविश्वास को ठेस पहुँचती और वह अनुभव करने लगता कि मुझमें वह योग्यता नहीं है जिस की मेरे दूसरे साथियों में बहुलता है। मेरी प्रकृति में ही कुछ कमी है कमजोरी है। इस प्रकार वह बड़े घाटे में रहता और हानि उठाता। किन्तु कर्मभूमि में वह कभी अपने पौरुष के साथ सामने नहीं आया और इस प्रकार अपने जीवन का सर्वोत्तम भाग उसने खो दिया। यदि उसके माता-पिता तथा शिक्षक बचपन में ही यह समझ सके कि यह बालक धीमा तथा शर्मीला है इसके मस्तिष्क में किसी प्रकार की कोई त्रुटि नहीं संभव है इसकी प्रगति की गति मंद हो तो उसका परिणाम यह होता कि उसका जीवन बिल्कुल ही बदल जाता। वह

का जीवन डरपोक तथा सशंक रहने की अपेक्षा साहसी तथा पराक्रमी बन जाना। इसके अतिरिक्त दुर्बलता और निम्नता का अनुभव और भी अनेक कठिनाइयों तथा विपत्तियों का उत्तरदायी है।

अनुचित चापलूसी कभी न करें—हमारे देश में सहस्रों मनुष्य ऐसे हैं जिनके मन में यह विचार घर कर लेता है कि हमारे कारखानों के मालिक या कार्यालय के हेड क्लर्क और हम में बहुत अन्तर है। वे उच्च वर्ग से सम्बन्ध रखते हैं और हम निकृष्ट दर्जा के सदस्य हैं। इसी प्रकार वे अपने आत्मविश्वास आत्मसम्मान साहस स्थिरता तथा स्वतन्त्रता की अन्य समस्त शक्तियों को भारी क्षति पहुँचाते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति हर स्थान पर चापलूसी करते, जीभ रगड़ते और बूट की टो चाटते हुए दीख पड़ते हैं। वे सदैव यही कहा करते हैं—'जी हाँ साहब। जी हुजूर ने ठीक कहा। महात्मा आप का कथन सर्वथा सत्य व उचित है।' जब उनका कोई अधिकारी उनसे कोई वस्तु माँगता है तो वह माँग चाहे कितनी ही हास्यास्पद एवं अनुचित क्यों न हो उन लोगों के व्यवहार से यह प्रकट होता है कि उनके कोई अधिकार हैं ही नहीं और यदि हैं भी तो वे जो उसने अपने स्वामी अथवा अधिकारी से अस्थायी रूप से लिये हैं।

माना कि आप निर्धन हैं, दरिद्र हैं और आप का मालिक लखपति है, तब भी आप को भी तो परमात्मा की पृथ्वी पर रहने का उतना ही अधिकार है जितना आपके मालिक को। यदि आप के संस्कार उच्च तथा महान् हैं और आप यथाशक्ति प्रयत्न भी करते हैं तो आपको भय किस बात का? आप को अपना सिर ऊँचा रखना चाहिए और मालिक तथा दुनिया वालों की आँखों से आँखें मिलाने में किसी प्रकार का संकोच अनुभव नहीं करना चाहिये।

संसार आप को वही कुछ समझता है जो आप खुद को समझते हैं—यदि आप अपने आपको बहुत निम्न तथा साधारण योग्यता

का व्यक्ति समझते हैं तो आप हेय और नीचे ही रहेंगे। यदि आप स्वयं अपना आदर नहीं करते तो आप के चहरे और आप की बातों में आप के विचार तथा अनुभूतियाँ प्रकट होंगी। आपकी निर्बलता और विवशता पुकार-पुकार कर कहेगी कि आप अपने सम्बन्ध में बहुत बुरी राय रखते हैं। आप की सफलता तो संदिग्ध हो ही जायेगी किन्तु यह स्मरण रहे कि संसार आपको वही कुछ समझेगा जो आप खुद अपने मन में समझ बैठे हैं।

आदर्श जीवन

आज का दिन मेरा दिन है। आज मैं हृदय से यह प्रण करता हूँ कि कोई कुविचार ग्लानि क्रोध द्वेष भय लोभ को इन बुराइयों से बचाऊँगा। आज इस रूपमय संसार में स्वास्थ्य सुरक्षा प्रेम जोश प्रसन्नता और सदाचार मेरे साथ हैं।

मेरा अस्तित्व पूर्ण—मानव शरीर की रचना इस बात की साक्षी है कि इन्सान को प्रकृति के हाथों ने एक पूर्ण जीवन प्रदान किया है। उसकी शारीरिक बनावट में कभी किसी प्रकार की त्रुटि प्रकट नहीं होती। जबकि जो मैं ने भी अक्सर लिखे हैं न पचास न पच्चीस। प्रकृति के कलाकार ने उसको अपनी कला का चमत्कार प्रकट करने के लिए उत्पन्न किया। अतएव हमें जो आप या कोई व्यक्तित्व दिखाई देते हैं वे अनिश्चित तथा अपूर्ण हैं। मैं ... कहता हूं कि आज मैं अपने देश के नवयुवकों के सम्मुख इस बात का महत्व स्पष्ट कर सकता कि जो कुछ बनने की इच्छा उनके हृदय में है हर घड़ी उस स्थिति का चित्र अपनी आँखों के सामने रखना रखना

आवश्यक है।

यदि हमें ज्ञात हो जाये कि अपने मस्तिष्क में अपूर्ण, धुंधले और दोषपूर्ण चित्र की अपेक्षा अपने पूर्ण तथा दोषहीन चित्र रखने से क्या लाभ होता है तो हम अपने स्वभाव और विचारों को बहुत जल्द सुधार सकते हैं।

यदि हम अपने मस्तिष्क में उन्हीं गुणों तथा विशेषताओं को रखें जिन्हें प्राप्त करने की हमें हार्दिक इच्छा होती है तो पूर्ति तथा प्रसन्नचित अवस्था की ओर हमारे पग द्रुतगति से बढ़ने लगेंगे।

यदि आप पूर्ण साहस के साथ काम करना चाहते हैं यदि आप अपनी आत्मा की इच्छाओं की पूर्ति चाहते हैं तो यह अत्यन्तावश्यक है कि आप यह कल्पना कर लें कि आप उन्हें पूर्ण कर चुके हैं। क्योंकि ऐसी मानसिक कल्पना से वह अवस्था उत्पन्न होगी जिसमें वे यथार्थ के रूप का प्रादुर्भाव होगा और यही वह स्थान है जहाँ आप के जीवन की रूपरेखा तैयार होती है।

प्रत्येक व्यक्ति सृजनकर्ता है—प्रत्येक व्यक्ति इस दृष्टि से एक सृजनकर्ता है कि वह अपने जीवन के चित्र बनाता है रूपरेखा तैयार करता है और फिर उनमें रंग भरता है। उसके भवन के सौन्दर्य तथा दृढ़ता का आधार उसके मानसिक चित्रों के सौन्दर्य तथा विशेषता पर है।

हमारा जीवन अपने आदर्श का अनुसरण करता है। हम वही पुरुष बनते हैं जो पुरुष बनने की हमारे हृदय में उत्कण्ठा होती है। यदि हम सर्वदा उच्च महान तथा सुयोग्य बनने की इच्छा करें और फिर यथाशक्ति उसके लिए यत्न भी करें तो यह असंभव है कि हमारी दशा में उन्नति न हो।

ऐसी अभिलाषा को हृदय में स्थान न दीजिए जो उन्नत स्थानों की ओर उड़ान न कर सके। ऐसा विचार ही उत्पन्न न होने दीजिए जो

आपकी प्रवृत्ति को उन्नति के मार्ग की ओर प्रवृत्त न करे। आपको अपनी कल्पना पर ऐसा अधिकार होना चाहिए कि वह सदैव उच्च पद वर्गों के ही बारे में सोचे। हृदय में कोई ऐसा विचार भी न लायें जिसका मदय ऊँचा उठना और आगे बढ़ना न हो। आपके हृदय में चाहे कोई भी विचार आय। आप कोई भी संकल्प करें। आपकी वृत्ति कैसी ही हो उस विचार का उस इरादे का उस वृत्ति का आपके समस्त शरीर तथा शरीर के रोम रोम पर अवश्य प्रभाव पड़ेगा। जब आप अपना विचार बदलते हैं और आपकी मानसिक दशा में किसी प्रकार का परिवर्तन आता है तो आपके शरीर में भी वैसा ही परिवर्तन आ जाता है।

क्षीण शक्ति को शक्तिशाली बनाया जा सकता है—यदि आपकी मानसिक शक्ति क्षीण है और आप उसे बलशाली बनाना चाहते हैं तो उसका तरीका यह है कि हर समय अपने उद्देश्य को सामने रखें उसी पर विचार करें उसी को सोचें और उसी के अनुसार व्यवहार करें। यहाँ तक कि आप उस शक्ति को बहुत मजबूत करलें। जिस शक्ति या अंग विशेष में दोष है और वह बढ़ता नहीं है तो उसको बढ़ाने और शक्तिवान बनाने का यही तरीका है।

हममें ऐसी शक्ति होनी चाहिए कि हम अपने मानसिक मनोरंजन के लिए उज्ज्वलतापूर्ण विचार महान उद्देश्य तथा भव्य कल्पनायें रख सकें। सुन्दर सुगढ़ और अच्छी वस्तुओं पर चिन्तन-मनन करने और उनके बारे में सोचने से हमारी मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है।

लोकप्रिय बनने का ढंग—यदि आप लोकप्रिय बनना चाहते हैं तो आपको हर ऊँच-नीच से प्रेम सहानुभूति तथा विनम्रता के साथ व्यवहार करना चाहिए। और अपने क्षीण तथा दुर्बल अवयवों को इतना सक्रिय बना देना चाहिए कि वे बलवान बन जायें।

पराक्रमी तथा साहसी होने का ढंग—यदि आप वीर नर

फिसरी और साहसी नहीं हैं तो अन्य वर्गों की भाँति साहस तथा दृढ़ता में भी अभ्यास द्वारा वृद्धि करें। अपना रंग-ढंग वीरों का-सा बनायें और साहसी तथा शूरवीर बनने का प्रयत्न करें। फिर लोगों को विश्वास हो जायेगा कि आपके अन्दर एक नई शक्ति है क्योंकि आपका सिद्धान्त व व्यवहार वीरों का सा होगा जो संसार को कुछ करके और बनकर दिखाते हैं।

आपके अन्दर में जो कुछ होता है, आपके मानसिक तथा शारीरिक अवयव अत्यन्त ईमानदारी से उसी के पद चिन्हों पर चलते हैं। इसलिए आप जैसी कल्पना करेंगे किसी न किसी रोज वैसे ही हो भी जायेंगे।

निम्न श्रेणी के लोगों के ही विचार निम्न होते हैं—क्या आप जानते हैं कि आपका जीवन इतना हेय तथा आपकी योग्यता इतनी कम क्यों है ? इसका कारण यह है कि आपकी योग्यताओं को बहुत साधारण समझते हैं और अपने कारनामों को बहुत संकुचित कर देते हैं। जीवन की जिन अच्छी बातों के लिए हम प्रयत्न करते हैं। हमारे संदेह हमारे भय तथा हमारे आत्मविश्वास का अभाव उन्हें हम से दूर कर देते हैं मूर्तिकार के मस्तिष्क में मूर्ति का जैसा नमूना और मॉडल होगा मूर्ति उससे अधिक सुन्दर और आकर्षक नहीं बन सकती इसके लिए आवश्यक है कि वह अपने मस्तिष्क में एक भव्य मूर्ति की कल्पना करे। उसके बाद वह पत्थर और छैनी से वैसी ही भव्य मूर्ति का सृजन कर सकेगा।

परिस्थितियाँ कितनी ही प्रतिकूल क्यों न हों आप सदा अपने सामने एक उच्च ध्येय रखें। यदि आप अपनी योग्यताओं की स्पष्ट कल्पना स्थापित नहीं कर सकेंगे तो आपके ध्येय में कोई न कोई दोष होगा वह साधारण हेय बल तथा तुड़ा मुड़ा होगा और वे ही सारी त्रुटियाँ आपके जीवन में आजायेंगी।

आत्मा तथा शरीर का सम्बन्ध—इस बात का निश्चय कि मैं उच्च योग्यताओं का मालिक हूँ मेरी यथार्थ आत्मा है शरीर नहीं एक बहुत बड़ी बात है क्योंकि जो कुछ आप स्वयं को समझे बैठे हैं अपने सदाचार तथा शक्तियों का आपने जो अनुमान लगाया है अपने उद्देश्य के लिए जो प्रश्न आपने किये हैं और जिस कार्य के लिए आप संसार में आये हैं वस्तुतः यही वे बातें हैं जिनसे आपकी जीवन में स्थिति बनती है और आपका पद तथा सम्मान बढ़ता है।

आपके हृदय पर आपका अनुमान अंकित हो जाता है। आपका विश्वास आपके कर्मों और कार्यों का स्रोत है। यदि आप अपने अनुमानुसार कम योग्यता रखते हैं तो आपके मस्तिष्क पर उस कमी का अनुमान जम जायगा और आप कभी बड़े काम नहीं कर सकेंगे। इस से पूर्व कि आप महान् विभूतियों जैसे कार्य कर सकें।

जीवन में परिवर्तन कैसे हो सकता है—यदि आप अपने जीवन में किसी प्रकार का परिवर्तन करना चाहें तो वह आप अपने मानसिक प्रयत्नों द्वारा ला सकते हैं। यह परिवर्तन आपकी अपनी टीप-टाप और पद तथा सम्मान से हो सकता है। बाह्य आडम्बर तथा दिखाव से नहीं वरन् आन्तरिक टीप-टाप तथा आडम्बर द्वारा।

आपके संकल्प आपके उद्देश्य, आपके साहस का केवल एक उद्देश्य होना चाहिये कि आप कुछ बनावें कुछ उत्पन्न करें कुछ प्राप्त करें। वह कुछ चमत्कार दिखायें जिसको संसार आदर की दृष्टि से देखता है। यदि आप ऐसा करेंगे तो आपकी अपनी छिपी हुई योग्यता पर आश्चर्य होगा आप में काम करने की शक्ति बढ़ जायगी और उस शक्ति पर आप स्वयं विस्मित होंगे।

असह्य परिस्थितियों का सामना

जीवन स्थायी विपत्ति नहीं—यदि आप अधिकाधिक कार्य करना चाहते हैं तो दृढ़ निश्चय कर लें कि चाहे कुछ भी हो—दिन हो या रात दुःख हो या सुख आप सर्वदा प्रसन्न रहेंगे संसार में अपने से दुःखी तथा विवश लोगों की सहायता करेंगे और सर्वत्र प्रसन्नचित्त तथा विनम्र रहेंगे।

हर स्थान पर निराश संदिग्ध तथा असन्तुष्टप्रिय लोग दिखाई देते हैं। उनके विचारों के अनुसार जीवन एक स्थायी विपत्ति है। ऐसे लोगों में प्रसन्न होने और हँसने की सामर्थ्य नहीं होती। ऐसे व्यक्ति जिनके जीवन से निरन्तर विपत्ति कष्ट और निराशाओं ने सुख तथा चैन दूर कर दिया है यदि वे मुस्कराते तथा प्रसन्न होने का प्रयत्न नहीं करते तो वे सर्वथा निष्क्रिय व निर्जीव हो जायेंगे। वे कोई काम भी नहीं कर सकेंगे और दूसरों के सम्मुख विफल हो जायेंगे।

न मालूम किस लिए लोग सुखहीन परिस्थितियाँ दुर्भाग्य की घटनाएँ दुःख तथा विपत्ति के समूह, त्रुटियाँ तथा दोषों के ढेर अपने आसपास लिए फिरते हैं? हम क्यों ऐसी चीजों को जीवित करने पर आग्रह करते हैं जिन्हें मार डालना ही श्रेयस्कर है। उन्हें मिट्टी तले दबाकर बिल्कुल भूल जाना चाहिए।

भूल जायें—जब भी आप अपने दुर्भाग्य अपने कष्ट परीक्षाओं और विफलताओं की कहानी दोहराते हैं तो आप अपने हृदय-पटल पर एक गहरा चिह्न छोड़ जाते हैं। उन असफलताओं को अवहेलना करना चाहिए और मिटा देना चाहिए। ये चीजें आपको कुछ नहीं

जाती हैं; आपकी प्रगति में रोड़ा अटकाती हैं और आपकी प्रकृति पर कुप्रभाव डालती है। उन्हें मिटा दें नष्ट कर दें और भूल जायें।

धूप घड़ी वाला सबक अपनायें। मुझे प्रकाश के घण्टों का हिसाब रखना है अन्धकार से मुझे क्या काम? यदि अधिकाधिक श्रेष्ठ काम करना चाहते हैं तो अपने मस्तिष्क को प्रकाश सत्य, सौन्दर्य, सद्विचार हर्ष तथा प्रसन्नता के विचारों से प्रकाशमान रखें जो बात आपको दुखी करे, आपके स्वभाव को ठेस पहुँचाए और आपकी समुचित स्वतन्त्रता में बाधा डाले उसे मिटा डालें नष्ट कर दें पूर्व इसके कि वह आपको मार डाले या नष्ट कर दे।

एक घटना—एक व्यापारिक फर्म का मालिक एक व्यक्ति को नौकर रखने के लिए जब उससे प्रश्न करने लगा तो उम्मीदवार ने भाग्य का रोना रोता अपने दुर्भाग्य की चर्चा आरम्भ कर दी। इस पर संचालक ने बिगड़ कर कहा— 'मैं अभागे व्यक्तियों को कभी नौकर नहीं रखता। यहाँ ऐसे आदमियों के लिए कोई स्थान नहीं जो हर दम भाग्य का रोना रोया करते हैं।

आपको चाहिए कि अपनी पीड़ाओं तथा विपत्तियों को अपने तक ही सीमित रखें। आपकी कठिनाइयों का ज्ञान जितने कम लोगों को होगा उतना ही आपके हित में होगा। आप लोगों के उपहास से बच जायेंगे। आप पर कोई हँसेगा नहीं और कोई आप पर व्यंग्य-बाण नहीं छोड़ेगा। आपकी कहानी सुनकर लोग यह निष्कर्ष तो अवश्य निकालेंगे कि आपकी कठिनाइयों और विपत्तियों का कोई न कोई कारण अवश्य है। किन्तु कोई व्यक्ति किसी की दुर्दशा पर दया करके उसे नौकर नहीं रखता। हर व्यक्ति ऐसे नौकर की तलाश करता है जो अपने अन्दर काफी साहस शक्ति तथा सजीवता रखता है। हर कारखानेदार अपने आस पास प्रसन्नचित और आह्लादित मुख देखना चाहते हैं। वह ऐसे मजदूर चाहता है। जिसका शरीर शक्ति तथा फुर्ति से

असह्य परिस्थितियों का सामना

जीवन स्थायी विपत्ति नहीं—यदि आप अधिकाधिक कार्य करना चाहते हैं तो दृढ़ निश्चय कर लें कि चाहे कुछ भी हो—दिन हो या रात, दुःख हो या सुख आप सर्वदा प्रसन्न रहेंगे। संसार में अपने से दुर्बल तथा विवश लोगों की सहायता करेंगे और सदैव प्रसन्नचित्त तथा विनम्र रहेंगे।

हर स्थान पर निराश, संदिग्ध तथा संतुष्टप्रिय लोग दिखाई देते हैं। उनके विचारों के अनुसार जीवन एक स्थायी विपत्ति है। ऐसे लोगों में प्रसन्न होने और हँसने की सामर्थ्य नहीं होती। ऐसे व्यक्ति जिनके जीवन से निरन्तर विपत्ति, कष्ट और निराशाओं ने सुख तथा चैन दूर कर दिया है यदि वे मुस्कराते तथा प्रसन्न होने का प्रयत्न नहीं करेंगे तो वे सर्वथा निष्क्रिय व निर्जीव हो जायेंगे। वे कोई काम भी नहीं कर सकेंगे और दूसरों के सम्मुख विफल हो जायेंगे।

न मालूम किस लिए लोग सुखहीन परिस्थितियाँ, दुर्भाग्य की घटनायें, दुःख तथा विपत्ति के समूह, त्रुटियाँ तथा दोषों के ढेर अपने आसपास लिए फिरते हैं? हम क्यों ऐसी चीजों के जीवित करने पर आग्रह करते हैं जिन्हें मार डालना ही श्रेयस्कर है। उन्हें मिट्टी तले दबाकर बिल्कुल भूल जाना चाहिए।

भूल जायें—जब भी आप अपने दुर्भाग्य, अपने कष्ट, परीक्षाओं और विफलताओं की कहानी दोहराते हैं तो आप अपने हृदय-पटल पर एक गहरा चिन्ह छोड़ जाते हैं। उन असफलताओं को अनदेखा करना चाहिए और मिटा देना चाहिए। ये चीजें आपको दुःख पहुँ

जाती हैं, आपकी प्रगति में रोड़ा अटकाती हैं और आपकी प्रकृति पर कुप्रभाव डालती है। उन्हें मिटा दें नष्ट कर दें और भूल जायें।

धूप भरी राहा सत्य अपनायें। मुझे प्रकाश के घण्टों का हिसाब रखना है अन्धकार से मुझे क्या काम? यदि अधिकाधिक श्रेष्ठ काम करना चाहते हैं तो अपने मस्तिष्क को प्रकाश, सत्य सौन्दर्य सद् विचार हर्ष तथा प्रसन्नता के विचारों से प्रकाशमान रखें जो बात आपको दुखी करे आपके स्वभाव को ठेस पहुँचाए और आपकी समुचित स्वतन्त्रता में बाधा डाले उसे मिटा डालें नष्ट कर दें पूर्व इसके कि वह आपको मार डाले या नष्ट कर दे।

एक घटना—एक व्यापारिक फ़र्म का मालिक एक व्यक्ति को नौकर रखने के लिए जब उससे प्रश्न करने लगा तो उम्मीदवार ने भाग्य का रोना रोना अपने दुर्भाग्य की चर्चा आरम्भ कर दी। इस पर संचालक ने बिगड़ कर कहा— मैं अभागे व्यक्तियों को कभी नौकर नहीं रखता। यहां ऐसे आदमियों के लिए कोई स्थान नहीं जो हर दम भाग्य का रोना रोया करते हैं।

आपको चाहिए कि अपनी पीड़ाओं तथा विपत्तियों को अपने तक ही सीमित रखें। आपकी कठिनाइयों का ज्ञान जितने कम लोगों को होगा उतना ही आपके हित में होगा। आप लोगों के उपहास से बच जायेंगे। आप पर कोई हँसेगा नहीं और कोई आप पर व्यंग्य-बाण नहीं छोड़ेगा। आपकी कहानी सुनकर लोग यह निष्कर्ष तो अवश्य निकालेंगे कि आपकी कठिनाइयों और विपत्तियों का कोई न कोई कारण अवश्य है। किन्तु कोई व्यक्ति किसी की दुर्दशा पर दया करके उसे नौकर नहीं रखता। हर व्यक्ति ऐसे नौकर की तलाश करता है जो अपने अन्दर गाढ़ी साहस शक्ति तथा सजीवता रखता है। हर कार खानेदार अपने आस पास प्रसन्नचित्त और आह्लादित मुख देखना चाहते है। वह ऐसे मजदूर चाहता है। जिसका शरीर, शक्ति तथा स्फूर्ति से

भरपूर है। न कि ऐसे दुःख से घबराने वाले दुर्बल तथा शक्ति हीन हैं।

शोक संताप क्षोभ में—एक बार सेठ ने अपने नौकर के बारे में जिक्र करते हुए कहा कि उसकी विनम्रता कोई बदल नहीं सकता। और यही कारण है कि मैं उसे पसन्द करता हूँ। चाहे कितना ही क्रुद्ध हुआ हो कितनी झिड़कियाँ दो कितनी ही डाँट-डपट करो उसमें अनेक दोष निकालो परन्तु वह सदा प्रसन्न रहेगा। उसे क्रोध आता ही नहीं।

यह एक बहुत अच्छा प्रमाण-पत्र है जो किसी व्यक्ति को कार्य कौशल तथा उसके व्यवहार की नम्रता के बदले में मिल सकता है इसीलिए तो आश्चर्य नहीं होता कि उसका मालिक क्यों उसे अलग नहीं करना चाहता था।

ऐसे प्रसन्नचित्त व्यक्ति के सौभाग्य का कौन अनुमान कर सकता है जिसकी ओर कोई आकृष्ट हो कोई भी उससे घृणा न करे। प्रत्येक व्यक्ति हँसमुख और प्रसन्नचित्त लोगों की संगति चाहता है। हर मनुष्य ऐसे लोगों को जानने और उनसे मिलने का इच्छुक होता है। ऐसे लोगों के लिए किसी भी प्रकार के प्रयत्न तथा परिश्रम के द्वार खुल जाते हैं जिनको खोलने के लिए शीघ्र दुःखी होने वाला तथा नाक चढ़े लोगों को बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है वरना बहुधा उनके पोल तो वे खुलते ही नहीं। जो व्यक्ति हर स्थिति में 'ऐवर रेडी मनीषियों' में विश्वास करता है वह ऐसे व्यक्ति की भाँति है जिसका हाल हर्षोल्लास के शिखर की ओर है और इस स्थिति में दुःख तथा संताप की अन्धकारमय छाया उसका अनुसरण करती है। जो तरुण व्यक्ति शरीर की मन का प्रेम तथा प्रसन्नचित्तता के वश से क्रियाशील रखता है वह संसार के संताप तथा जीवन के चढ़ाव-उतार का सामना दृढ़ हृदय तथा निराशावादी लोगों से अधिक भली प्रकार

कर सकता है। सनकी, निराशावादी लोगों को जीवन के सुख के अनन्त भंडार में से बहुत कम भाग मिलता है।

इस जगत के लोग उस साहसी नवयुवक के मार्ग में प्रेम बिछाते हैं जो विनम्र हो और हर जगह प्रसन्नता तथा मुस्कराहट की पुष्प वृष्टि करता चला जाता हो। उसके लिए सारे द्वार खुल जाते हैं, उसे किसी प्रकार के औपचारिक परिचित की आवश्यकता नहीं। जाड़े की धूप की नाईं हर कोई उससे प्रेम करता है।

हंसमुख रहें—जो व्यक्ति सफलता का इच्छुक है उसे हर घड़ी मुस्कराते रहना चाहिए। उससे न केवल उसके मित्रों में वृद्धि होगी वरन् उसे जानने वाले लोगों की संख्या भी बढ़ जायेगी। यदि वह दुकानदार है तो उसकी दुकान पर ग्राहक अधिक आयेंगे और उसके अपने जीवन पर भी गहरा प्रभाव पड़ेगा। यदि आपका मन विपत्तियों तथा कष्टों से छलनी हो चुका है संकट तथा नैराश्य से आपका जीवन दूभर हो गया है फिर भी यदि आप हर समय मुस्कराते रहें विनम्र तथा हंसमुख बने रहें तो आप अपने जीवन में एक क्रान्ति अनुभव करेंगे आपके जीवन-उपवन में दुःखों के स्थान पर सुखों प्रसन्नताओं और मुस्कराहटों के सदाबहार फूल खिलने लगेंगे।

मीडिया मेरी चाइल्ड का कथन है "मैं यथासंभव प्रसन्न रहने का प्रयत्न करती हूँ मैं सर्वदा प्रसन्नता तथा हर्ष की ही बातें सोचती हूँ केवल कुछ चुनी हुई पुस्तकें पढ़ती हूँ खिड़कियों में चटकीले क्रिस्टोर के टुकड़े लगाती हूँ ताकि मेरा कमरा इन्द्रधनुष के सुन्दर तथा मनोहर रंगों से भरा रहे। यही है प्रसन्नचित्तता का दर्शन यह मन के लिए सर्वोत्तम खुराक है। मानव शरीर के लिए सबसे पौष्टिक औषधि है और यही नवीन अथवा स्वास्थ्यप्रद भोजन है जो अब तक ज्ञात हुआ है। यदि आप में यह शक्ति विद्यमान है कि हर घड़ी विनम्रता और प्रसन्नचित्तता का प्रकाश अपने अन्तर में रख सकें,

हर समय अपने मानस में उज्ज्वल दीप जलाये रखें तो आपका मार्ग चाहे कितना ही कठिन हो आपका बोझ कितना ही भारी हो किन्तु आप समय आने पर आप उस बोझ को उठा लेंगे और अभीष्ट स्थान का मार्ग कितना ही दुर्गम हो पूरा कर लेंगे और सफलता के सोपानों पर चढ़ते चले जायेंगे।

प्रसन्न रहें

अपने ऊपर विश्वास—यदि किसी व्यक्ति का विश्वास नापा जा सकता तो उसकी भावी सफलताओं का भली प्रकार अनुमान लग सकता। किसी मनुष्य ने भी कोई बड़ा काम आशंका अथवा दुविधा की दशा में नहीं किया। यदि उसका विश्वास ही दृढ़ नहीं है तो उस के प्रयत्न भी वैसे ही होंगे। हर सफलता के लिए इस बात का निश्चय आवश्यक है कि मैं यह कार्य कर सकता हूँ। इसीलिए तो कहा गया है कि हर बड़े कार्य का नेता तथा अगुआ अपने ऊपर विश्वास करता है। और आत्मविश्वास ही वह मार्ग दिखाता है जिस पर चल कर हम हर वह वस्तु प्राप्त कर सकते हैं जो हमारे लिए सम्भव है। यही वह शक्ति है जो हमारी आन्तरिक सम्भावनाओं का परीक्षण कर सकती है। हमारा विश्वास हमें उच्च कार्य करने को प्रेरित करता है। क्योंकि वह हमारी आन्तरिक संभावनाओं का अनुमान लगा सकता है जिनसे वह कार्य संपादित होसकता है। प्रायः लोग यह कहा करते हैं कि यदि मुझमें यह गुण होता तो मैं यह कर डालता यदि मैं इतना योग्य होता तो वह काम करता जिसे देखकर संसार विस्मित हो जाता। किन्तु तथ्य यह है कि प्रत्येक गुण व योग्यता का

नहीं वरन् आत्म विश्वास का है। बात यह नहीं कि शिकायत करने वाले में वह योग्यता अथवा गुण नहीं है अपितु बात यह है कि उसे अपने ऊपर विश्वास नहीं है। यद्यपि उसमें काम करने की पूर्ण योग्यता होती है और वह जानता है कि उसे यह काम करना चाहिये परन्तु वह नहीं करता। क्यों? इस लिए कि उसे अपने ऊपर भरोसा नहीं है।

यदि हमें अपने ऊपर विश्वास है तो हमें बड़े-बड़े काम करने के अधिक अवसर प्राप्त होंगे अपेक्षाकृत उस दशा में जबकि हमें अपने ऊपर विश्वास नहीं है। हम में से अधिकतर मनुष्यों को ईश्वरदत्त योग्यता प्राप्त है जिसके द्वारा हम जीवन में अपने लिए सम्मानित स्थान प्राप्त कर सकते हैं। यदि हम में किसी प्रकार की कमी है तो केवल इस बात की कि हमें अपने ऊपर विश्वास नहीं है। और यह कमी इसलिए है कि कोई हमें प्रोत्साहन देने वाला नहीं। योग्यताएँ तथा सामर्थ्य हमारे अन्दर सुप्तावस्था में विद्यमान हैं उन्हें जगाने अथवा ठोकर लगाने की आवश्यकता है।

हमें चाहिए कि अपने मानसिक अवयवों को जो हमारे अन्दर में सोये पड़े हैं। झिझोड़कर जगा दें। सोना धरातल पर कभी नहीं मिला करता। आपके अन्दर सोने की खान छिपी हुई है उस तक पहुँचने के लिए आपको कठोर तथा दुर्गम घाटियों से गुजरना पड़ेगा अनेक प्रकृति के आवरणों को हटाना पड़ेगा और तब भी विशुद्ध [illegible] नहीं मिलेगा बल्कि कच्चा सोना जिसमें पत्थर और अन्य [illegible] मिले होंगे और उसे साफ करने के लिए और श्रम करना पड़ेगा।

विश्वास गुप्तावयवों के ताले खोल देता है—[illegible] कहते हैं कि हम में कोई योग्यता नहीं गुण नहीं। [illegible] नहीं है। स्कूल में अपने सहपाठियों से सबके [illegible] विश्वास नहीं कि हम चाहे कितनी भी कोशि[illegible] हो जायेंगे। उन्हें यह ज्ञात होना चाहिए कि [illegible]

शिक्षा तथा स्कूली योग्यता कोई मापदण्ड नहीं है। संसार में बहुत से ऐसे मनुष्य हुए हैं जिन्होंने बड़े महान् कार्य किए हैं। वे स्कूल के दिनों में मंद बुद्धि और मूढ़ थे। अपनी कक्षा में उन्होंने कभी कोई उच्च स्थान प्राप्त नहीं किया। यह विश्वास ही है जो हमारे गुप्त भण्डारों के ताले खोल देता है और हमें अपनी योग्यताओं तथा गुणों के प्रदर्शन का अवसर प्रदान करता है। इसी ने संसार में चमत्कार दिखाये हैं। जिस बात से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है वही बात आपकी योग्यताओं में भी अभिवृद्धि करती है।

यदि आपको अपने ऊपर विश्वास है यदि आप स्थिरचित्तता के साथ काम कर सकते हैं तो कोई चिन्ता न करें कि आपकी शिक्षा सीमित है आपकी योग्यता न्यून है क्योंकि आपकी सफलता तथा असफलता आपके आत्म विश्वास स्थिरता तथा संयम पर निर्भर करती है।

नवयुवकों के कार्यों पर विश्वास ने जो आश्चर्यजनक प्रभाव डाला है उसका अनुमान कौन कर सकता है? दृढ़ विश्वास तथा दृढ़ संकल्प के मार्ग में कोई वस्तु बाधक नहीं हो सकती। यह सब बंधनों को तोड़ देता है और विपत्ति के पहाड़ों को चीरकर रख देता है।

दृढ़ विश्वास का एक उदाहरण—इंगलैंड के प्रधान मंत्री बैन्जमिन डिजरैली (१८८१ ई०) को पैतृक ऐसे कोई अवसर प्राप्त नहीं था। वह धनिक न था मध्यवर्ग का व्यक्ति था। वह उठा बढ़ा और मध्य वर्ग से निकल कर अपने साहस से ऊँचे पद में पहुँच गया वहाँ भी नहीं ठहरा फिर बढ़ा यहाँ तक कि राजनीति तथा सामाजिक शक्ति के सबसे ऊँचे पद में जाकर अकेला खड़ा हो गया। उसका प्रतिद्वन्द्वी कोई नहीं था।

लोक सभा में जब वह अपने प्रथम भाषण के लिए खड़ा हुआ तो उसके मुख से दो शब्द निकल सके। संसदसदस्यों ने उसका उपहास

किया और उसे अपनी उस असफलता पर धिक्कारा। किन्तु उसने उत्तर में इतना ही कहा कि वह समय आयेगा जब तुम मेरे भाषण को बड़ी उत्सुकता से सुनोगे। और ऐसा समय आया और वही भद्र युवक जिसे कोई अवसर प्राप्त था अपने आत्मविश्वास की सहायता से आगे बढ़ता गया। वह प्रधान मंत्री बना और वर्षों तक इंग्लैंड का सर्वेसर्वा बना रहा।

हमें अपनी पवित्र बाइबिल बार-बार याद दिलाती है कि यह केवल विश्वास तथा श्रद्धा ही थी जिसके बल पर हजरत इब्राहीम हजरत मूसा तथा दूसरे बड़े बड़े पैगम्बर चमत्कार दिखाते थे और ऐसे आश्चर्यजनक काम करते थे। बाइबिल में विविध स्थानों पर लिखा है कि जैसा विश्वास होगा वैसा ही कुछ मिलेगा। ऐसा कोई कानून नहीं जिसके द्वारा आप सफलता प्राप्त करें। आपको अपने अन्दर सच्ची लगन उत्पन्न करनी होगी अपने ऊपर पूरा विश्वास करना होगा। वरना आप अभीष्ट स्थान तक नहीं पहुँच सकेंगे। अपने ऊपर विश्वास उच्च कामों के लिए आधार-शिला सिद्ध हुआ है। हर प्रकार के प्रयत्नों में इसी बल पर चमत्कार हुए हैं। यदि आपको अपनी योग्यता पर भरोसा है यदि आपको विश्वास है कैसा ही ऊँचा काम क्यों न हो उसे भली भाँति सम्पन्न कर सकते हैं तो अपनी आत्म तथा शारीरिक शक्तियों को क्रियाशील बनाइये अपने विचारों तथा प्रयासों का मुख अपने आदर्श की ओर फेर दीजिए। फिर कोई कारण नहीं कि आप सफल न हों।

अमरीका के प्रख्यात राजनीतिज्ञ तथा धाराप्रवाह वक्ता वीन्डेल फिलिप्स में दृढ़ संकल्प और आत्मविश्वास था। जब उसने अपने जीवन के प्रारंभ में यूनियन हॉल में न्यायालय की पगड़ी मानिन्द पैरों पर ठोकर मार दी तो उसके लिए बड़ा विरोध खड़ा और साथ ही दुख भी हुआ। उसके पिता ने उसके कानेज

छोड़ने के पश्चात् उस पद के लिए बहुत प्रयत्न किया था और जब वहाँ से ऑफर आया तो पुत्र ने उसे अस्वीकार कर दिया तब उसने प्रश्न किया 'डैनियल क्या तुम यह पद स्वीकार नहीं करना चाहते?' 'नहीं पिताजी। मुझे यह स्वीकार नहीं। मुझे आशा है कि मैं इससे अधिक कमा सकता हूँ। मैं न्यायालयों में अपनी वक्तृता से काम लेना चाहता हूँ न कि कलम से। मैं ऐक्टर बनना चाहता हूँ दूसरे लोगों के कर्मों का रजिस्टर नहीं।' डार्टमाउथ कालेज में प्रविष्ट हुआ तो वेब्स्टर सर्वथा निर्धन था। एक मित्र ने उसे बूट-पालिश की तरकीब लिख भेजा। वेब्स्टर ने उसको धन्यवाद देते हुए उत्तर में लिखा—'मित्र मेरे बूटों का इलाज यह नहीं है क्योंकि इनमें न केवल पानी घुस जाता है बल्कि मटर के दाने भी।' ऐसी परिस्थितियों में जीवन-यापन करते हुए भी वह अपने इच्छित स्थान पर पहुँच कर रहा। उसकी गणना संसार की महान् विभूतियों में की जाती है। सिडनी स्मिथ का कथन है कि 'वेब्स्टर एक जीवित झूठ एक चलता फिरता धोखा था। क्योंकि उस जैसा महान् व्यक्तित्व संसार में कहीं दिखाई नहीं देता।' प्रसिद्ध अंग्रेज दार्शनिक और चिन्तक कार्लाइल ने उसके बारे में कहा था 'यदि उसका मत कुछ हो और समस्त संसार का मत उससे विरुद्ध हो फिर भी एक समझदार और जागरूक व्यक्ति का उसके मत का समर्थन करने को दिल चाहता है।' आत्म विश्वास ने उसे दरिद्रता निर्धनता तथा गुमनामी की अनन्त पीड़ाओं से मुक्ति दिलाई और उसे देश का सर्वश्रेष्ठ राजनीतिज्ञ तथा कूट नीतिज्ञ बना दिया।

हमारे अन्दर में विश्वास एक ऐसी चीज है जो अज्ञान के वन में टामक टोइयाँ नहीं मारता उसे ज्ञान प्राप्त होता है। विश्वास वह कुछ देख लेता है जिसे हमारे बाह्य नेत्र नहीं देख सकते। जो हमारी प्रकृति से गुप्त रहता यह हमारे शरीर के अन्दर एक पैगम्बर की भाँति

है एक आध्यात्मिक पैगम्बर जो हर मनुष्य के साथ इसलिए नियुक्त है ताकि आजीवन उसकी अगुआई करता रहे और उसे उत्साहित व प्रोत्साहित करता रहे। वह हमें अपनी संभावनाओं की एक झलक-सी दिखा देता है हमें हतोत्साह नहीं होने देता और कहता है जो मही कि बढ़ो तुम कदम तुम बढ़ाते चलो।

हमारी आन्तरिक दृष्टि और हमारा विश्वास वे शक्तियाँ तथा साधन देख लेते हैं जो भय तथा शंकाओं के कारण हमारे बाह्य नेत्रों से ओझल रहते हैं। हमारी आत्मिक दृष्टि का विश्वास दृढ़ होता है। वह मलीन नहीं होती क्योंकि उसे मार्ग मालूम होता है और जो कठिनाई सामने है वह उसका हल भी जानती है। उसने हमारे मन द्वारी जीवन की सरिता में और हमारे आध्यात्मिक साम्राज्य के सागर में डुबकी लगाई होती है। जिसका विश्वास पक्का होता है उसके लिए कोई कठिनाई मार्ग अवरुद्ध नहीं कर सकती। वह सब काम कर सकता है क्योंकि वह वस्तुओं को देखता है उस शक्ति को पहुंचा गया है जिसे जानना मात्र ही किसी कार्य पूर्ति के समान है।

कभी मन में न का भ आने दीजिए—आपकी योग्यता के बारे में लोगों का विचार कुछ ही क्यों न हो आप कभी अपने मन में शंका को स्थान न दें कि जिस कार्य को करने की आपके मन में इच्छा है या जो कुछ आप बनना चाहते हैं वह आप नहीं कर सकते हैं। अपने व्यक्तिगत विश्वास को हर समय ढंग से बढ़ाइये। आप ऐसा कर सकते हैं। अपने मन में बार-बार य शब्द दोहराते रहें मैं आत्मा हूँ मैं सब कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। असंभव शब्द मूर्खों के शब्द-कोष में मिलता है।

इस प्रकार की बातें सोचने से मानव अपनी आत्मा तक पहुँच सकता है और अदृष्ट तथा गुप्त शक्तियों को जागृत करके आश्चर्य जनक संभावनाओं का मालिक बन सकता है।

है एक आध्यात्मिक पैगम्बर जो हर मनुष्य के साथ इसलिए नियुक्त है ताकि आजीवन उसकी अगुआई करता रहे और उसे उत्साहित व सत्प्रेरित करता रहे। वह हमें अपनी संभावनाओं की एक झलक-सी दिखा देता है, हमें हतोत्साह नहीं होने देता और कहता है तो यही कि बढ़ो तुम कदम तुम बढ़ाये चलो।

हमारी आन्तरिक दृष्टि और हमारा विश्वास वे खिड़कियाँ तथा मार्ग देख लेते हैं जो भय तथा शंकाओं के कारण हमारे बाह्य नेत्रों से ओझल रहते हैं। हमारी आत्मिक दृष्टि का विश्वास दृढ़ होता है। वह भयभीत नहीं होती क्योंकि उसे मार्ग मालूम होता है और जो कठिनाई सामने है वह उसका हल भी जानती है। उससे हमारे मन हमारी जीवन की सरिता में और हमारे आध्यात्मिक साम्राज्य के सागर में डुबकी लगाई होती है। जिसका विश्वास पक्का होता है उसके लिए कोई कठिनाई मार्ग अवरुद्ध नहीं कर सकती। वह सब काम कर सकता है क्योंकि वह मन्तव्यों से देखता है उस शक्ति को पहुंचा गया है जिसे जानना मात्र ही किसी काम पूर्ति के समान है।

कभी मन में शंका न आने दीजिए—आपकी योग्यता के बारे में लोगों का विचार कुछ भी क्यों न हो आप कभी अपने मन में यह भी ख्याल न दें कि जिस कार्य को करने की आपके मन में इच्छा है या जो कुछ आप बनना चाहते हैं वह आप नहीं कर सकते हैं। अपने व्यक्तिगत विश्वास को हर समय दृढ़ बनाये। आप ऐसा कर सकते हैं। अपने मन में बार-बार ये शब्द दोहराते रहें "मैं आत्मा हूँ मैं सब कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। असंभव शब्द मूर्खों के शब्द-कोष में मिलता है।

इस प्रकार की बातें सोचने से मानव अपनी आत्मा तक पहुँच सकता है और अदृश्य तथा सुप्त शक्तियों को जाग्रत करके आश्चर्यजनक संभावनाओं का मालिक बन सकता है।

व्यक्तित्व पर भरोसा करें। इस चुम्बक पत्थर से तार से हर हृदय प्रकंपित होता है।

हम जिस कार्य को करने का प्रयत्न करें उसके बारे में हमें अपनी सामर्थ्य पर जितना अटल विश्वास होगा हमारी सफलता भी उतनी ही निश्चय होगी।

जो नवयुवक कर्मभूमि में पदार्पण करें और सफल होने की इच्छा रखते हों उन्हें अपने मन में यह नहीं करना चाहिए "मैं चाहता हूँ सफल हो जाऊँ किन्तु मुझे विश्वास नहीं कि जो काम मैं करना चाहता हूँ वस्तुतः उसे करने का पात्र भी हूँ या नहीं ? मेरे काम में मेरे व्यवसाय में लोगों की इतनी भीड़ है इस मैदान में अनगिनत लोग ऐसे हैं जिनको समुचित पारिश्रमिक नहीं मिलता। इसलिए मैं समझता हूँ कि मैंने भूल की है। अस्तु मैं यथाशक्ति उससे अच्छा कार्य करने का प्रयत्न करूँगा। संभव है कहीं न कहीं मेरा काम भी बन जाये।" जो नवयुवक ऐसी बातें करता है ऐसे विचार मन में रखता है और ऐसे काम करता है वह निश्चय ही कहीं-न-कहीं फिसल जायेगा नुकसान उठायेगा नौकरी से हाथ धो बैठेगा और उसका व्यापार नष्ट हो जायेगा।

यदि एल्प्स पर्वत शृङ्खला नेपोलियन को भी उतनी ही भयंकर प्रतीत होती जितनी कि उसके परामर्शदाताओं तथा अन्य लोगों को दिखाई देती थी तो वह कभी भी उसको कड़कड़ाती ठण्ड में पार न कर सकता। व्यक्ति जो हर समय अपने आदर्श को सामने रखता है जो बाधाओं और कठिनाइयों की चिन्ता नहीं करता जो विफलता का मुख देखने की परवाह नहीं करता जिसे अपनी विजय तथा सफलता पर पूर्ण विश्वास होता है वह अन्ततः विजयी होता है और सफलता प्राप्त करता है।

जो कुछ बनने की हमारी अभिलाषा है जो काम हम करना चाहते

है उसी उद्देश्य को सोते-जागते उठते-बैठते, खाते पीते हँसते रोते हर दम सामने रखना और उसी पर अपना ध्यान केंद्रित कर देना चाहिए। यह है सफलता तथा सुख का दर्शन।

यदि नेपोलियन बोनापार्ट हताश होकर बैठ जाता और यह घोषणा कर देता कि इस अभियान पर विजय प्राप्त करने का मेरे बस का काम नहीं तो क्या उससे आशा की जा सकती थी कि उसकी सेना उस दुर्गम एल्प्स पर्वत पर चढ़ सकेगी। यदि यह बात समझ में आती है तो निश्चित कर लें इस बात को मानने में किसी प्रकार का संकोच नहीं होना चाहिए कि आप अपनी सामर्थ्य में संदेह करने और भय के कारण कोई ऐसा काम नहीं कर सकते हैं जो आपका स्मारक है। नेपोलियन मानसिक अवयव की सेना का 'पूर्ण विश्वास' है। उसकी आज्ञा पर उसके संकेत पर समस्त अवयव दुगना और तिगुना काम करते हैं। सारी मानसिक शक्तियां इसी प्रतीक्षा में रहती हैं कि विश्वास कब हमें आज्ञा दे और हम उसका पालन करें। वह कब हमारी सेना का सेनापति बने और हम उसके पीछे-पीछे चल पड़ें।

घुड़दौड़ का घोड़ा कभी इनाम नहीं जीत सकता यदि उसे आगे जाने का पूर्ण तथा दृढ़ विश्वास न हो। वैयक्तिक विश्वास से जो साहस तथा दृढ़ता उत्पन्न होती है वही चीज है जो आपकी शक्ति के भण्डार की अन्तिम बूंद भी निकाल लाती है। जंगली जानवरों को सधाने में उस व्यक्ति को सफलता प्राप्त हो सकती है जो जंगली हिंस्र सिंहों के पिंजरे में दुलमुल विश्वास भय और शंका के साथ पहली बार प्रवेश करते हैं। यदि वह मन में यह कहे कि मैं इन जंगली जानवरों को नियन्त्रित करने का प्रयत्न करूंगा किन्तु तथ्य यह है कि मुझे विश्वास नहीं कि मैं ऐसा कर भी सकता हूँ या नहीं। एक मनुष्य का अफ्रीका के जंगली हिंस्र पर विजय प्राप्त करने का प्रयत्न करना कठिन काम है। ऐसे मनुष्य निस्सन्देह होंगे और जो ऐसा कर सकते हैं, परन्तु

मानव सर्वदा ऐसे काम पसन्द करता है जिनमें कम-से-कम कठिनाई हो, जहाँ सरलता ही सरलता हो, जहाँ अधिक परिश्रम न करना पड़े। किन्तु यह स्मरण रहे कि इस कार्य पद्धति से कोई प्रशंसनीय तथा स्पष्ट कार्य सम्पन्न नहीं हो सकता।

विषाद-प्रियता तथा आलस्य आपकी सामर्थ्य तथा योग्यता को उसी प्रकार नष्ट कर देता है जिस प्रकार अफ़ीम चरस, भंग आदि का नशा।

जो व्यक्ति इसकी प्रतीक्षा कर रहा हो कि कब उसके मनमें कार्य करने की इच्छा उत्पन्न होती है वो व्यक्ति आदतों का दास बन जाता है वह कभी संसार में कुछ बनकर नहीं दिखा सकता बल्कि वह व्यक्ति जो अपने समय का कार्यक्रम बनाता है और चाहे वह कठिन हो या सरल उस पर अमल करता है बड़ा लाभ तथा यश प्राप्त करता है।

अच्छे करने वाले व्यक्ति सर्वदा अपनी प्रकृति के स्वामी होते हैं वे आदतों के दास नहीं होते। उनको कभी इस बात का विचार नहीं होता। उनको कभी इस बात का विचार नहीं आता कि हमारे मन में कार्य करने की उमंग पैदा होती है या नहीं। उनके मनमें यदि प्रश्न उठता है तो यही कि यह काम हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ है या नहीं। यदि उनका अन्तःकरण इस प्रश्न का उत्तर सकारात्मक देतो वह तुरंत उसके लिए कटिबद्ध हो जाते हैं।

जो आदमी संगठित तथा सुदृढ़ हैं जिन लोगों का कार्यक्रम निश्चित है वे कठिनाइयों का उल्लेख बहुत कम करते हैं। वे कभी यह प्रश्न ही नहीं उठाते कि सफलता का मार्ग दुर्गम है या सरल। उनको केवल अपने अभीष्ट स्थान का ध्यान होता है चाहे कठिनाइयों का सामना हो या नहीं, काम उनकी इच्छानुसार हो या नहीं। वे निर्भीक ही अपनी डगर पर चले जाते हैं।

यदि आप अपनी स्वाभाविक त्रुटी पर आक्रमण कर विजय प्राप्त

नहीं कर सकते तो विश्वास करें कि आप औसत श्रेणी के व्यक्ति की तरह से कभी आगे नहीं बढ़ सकेंगे संभव है आप सर्वथा असफल ही रहें। इसी प्रकार समझलें कि संसार को जिस चीज की आवश्यकता है वह उपलब्ध हो सकती है और उसे उपलब्ध करने वाला भी कोई-न-कोई पैदा हो जाता है। यदि आपमें इतनी योग्यता साहस और दृढ़ संकल्प नहीं है तो शायद कोई दूसरा व्यक्ति जो संभव है आप से अधिक दूरी पर भी नहीं उस वस्तु को उपलब्ध कर सकता है और करेगा। यदि आपको मार्ग का ज्ञान नहीं तो वह मार्ग पूछेगा और उस वस्तु को प्राप्त करने में अपना तन मन धन लगा देगा। संभव यह है कि अपने दृढ़ संकल्प तथा स्थिरता के कारण संसार में कीर्ति फैला देगा। अब स्वभावतया ही यह प्रश्न उठता है कि यदि अन्य व्यक्ति इन्हीं स्थितियों तथा वातावरण में रहकर यश प्राप्त कर रहा है आप क्यों नहीं कर सकते?

बात तो केवल इतनी है कि जो कार्य आपके सुपुर्द है उसको पहले की अपेक्षा अधिक सुन्दरता से तथा कार्य कुशलता से करना है और हर वस्तु को उसकी चरमसीमा तक पहुंचाना है। आपको स्मरण रखना चाहिये कि आपसे भी अधिक बुरी परिस्थितियों में रहकर लोगों ने प्रशंसनीय तथा महान् कार्य सम्पन्न किये हैं। यदि वे ऐसे काम कर सकते थे तो आप क्यों नहीं कर सकते?

जो व्यक्ति किसी कष्टसाध्य काम को टाल देता है पीछे डाल देता है उसे वास्तव में वही काम दो बार करना पड़ता है। किन्तु वह विचार ही उसका पीछा नहीं छोड़ता व्याकुलता उसे सदा ही होती है।

हैनरी वार्ड बेचर से जब प्रश्न पूछा गया आपने इतना काम इतनी सरलता से कैसे कर लिया? तो उन्होंने क्या अच्छा उत्तर दिया था मैंने किसी काम को दोबारा नहीं किया।

प्रतिदिन ऐसी ही ईमानदारी से काम लेना चाहिये मानो वह किसी ऋणदाता से मामला तय कर रहा है या किसी ऋणी से अपने ऋण की माँग कर रहा है।

कोई व्यक्ति अपने ऋण की वापसी से इस कारण इन्कार नहीं कर सकता कि शायद इस समय तो मन रुपये देने को चाहता नहीं। दुनिया उस आदमी को क्या कहेगी जो केवल इस कारण अपने कथन या वचन से फिर जाये कि उसकी तबीयत नहीं चाहती या उनके विचारों में किसी प्रकार परिवर्तन आ गया है। यदि आप में दुष्कर कर्तव्यों को टालने और प्रतिकूल कार्यों में विलम्ब करने की आदत है तो आप मन में ठान लें कि जो हो चुका सो हो चुका भविष्य में आप हरगिज ऐसा न करेंगे। कल प्रात यह दृढ़ संकल्प कर के कार्य आरंभ कर दें आप किसी कर्तव्य को कल पर नहीं टालेंगे और जो कार्य आवश्यक हैं उन्हें तुरन्त सम्पन्न करेंगे कठिनाइयों के पहाड़ का निर्भीकता से सामना करेंगे। फिर आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि आपके संकल्प स्थिरता और कोह-स्थिरता के सामने कठिनाइयों और विपत्तियों के पहाड़ किस प्रकार धुआँ बनकर उड़ जाते हैं।

दायित्व का अनुभव

जब तक आपको काम करने का अवसर न दिया जाये या जब तक आपको विवशता की स्थिति में कोई कार्य न करना पड़े उस समय तक आप नहीं बता सकते कि आप क्या कर सकते हैं, आप में किस काम के करने की सामर्थ्य है।

विश्व इतिहास में कुछ ऐसी विभूतियाँ हुई हैं कि जब तक वे

अपने व्यक्तित्व अपना साहस तथा हिम्मत के अतिरिक्त सब कुछ गँवा बैठे उनकी अपने व्यक्तित्व तक पहुँच न हो, सकी या फिर उस समय जब उन पर विपत्तियों के पहाड़ टूट पड़े उनको अपने आपको उस विपत्ति से बचाने के लिए यथाशक्ति हाथ पैर मारने पड़े।

निराशा तथा आवश्यकता की पाठशाला में भीमकाय मनुष्य उत्पन्न होते हैं। उनको भीमकाय इसलिए कहा जाता है क्योंकि वे कठिनाइयों की चिन्ता नहीं करते। अत्यन्त दूभर स्थितियों पर भी विजय प्राप्त करने में उन्हें सफलता होती है। उन्हें उन कठिनाइयों बाधाओं और विपत्ति के पहाड़ों से शक्ति प्राप्त होती है। और वे उनका पुरुष की नाई सामना करके उन पर विजय प्राप्त करते हैं।

संसार के महान् व्यक्तियों में से अधिकांश को उस समय तक अपनी यथार्थ शक्ति का रत्ती बराबर भी अनुमान नहीं हुआ जब तक किसी आकस्मिक दुर्घटना या भारी विपत्ति ने उनके परोंदों को नष्ट नहीं कर दिया जिन लाठियों के सहारे वे खड़े थे उन्हें ठोकर मार कर नहीं गिरा दिया।

ऐसी स्त्रियों तथा पुरुषों की बहुसंख्या विद्यमान है जिन्हें उस समय तक अपनी सामर्थ्य तथा योग्यता का ज्ञान नहीं हुआ जब तक उनसे हर वह वस्तु जिस पर उन्हें भरोसा था कि वह सफलता की अवस्था तक उनकी अगुवाई करेगी छिन नहीं गई। जब तक कि जीवन से प्यारी तथा पसंदीदा चीज उनसे अलग नहीं करली गई। हमारी बड़ी-से-बड़ी शक्ति ऊँची-से ऊँची योग्यता हमारी प्रकृति के अन्दर इतने गहरे कुएँ में पड़ी है कि इसे बाहर निकालने के लिए बड़े साहस तथा दृढ़ संकल्प की आवश्यकता है।

हमें अपनी आन्तरिक तथा वास्तविक शक्ति का ज्ञान उस समय होता है जब हम दिखाई दे कि भागना असम्भव है, पीछे हटने के सारे मार्ग बन्द हैं। और हमें कहीं से बाहरी सहायता प्राप्त नहीं हो

सकती । तब तक हमें दूसरों से मदद मिलती रहती है हमारी व्यक्तिगत योग्यताएं हमारे अंतर में सुप्तावस्था में रहती हैं। बहुधा पुरुष और स्त्रियां अपनी सफलता व विजय का यही कारण बतायेंगे कि उन पर सहसा संकट आ पड़ा। कोई निकट सम्बन्धी अथवा कुटुम्बी जिससे सहायता मिलती थी मर गया या व्यापार में घाटा हो गया घर लुट गया चोरी हो गई नौकरी से जवाब मिल गया या ऐसी ही कोई और विपदा आ पड़ी और उस कारण उन्हें अपने व्यक्तित्व पर भरोसा करना पड़ा और संघर्ष-संकोट कस कर कर्म भूमि में उतरना पड़ा।

जिन नवयुवकों पर कोई विपदा आ पड़ती है या उनके जीवन में कोई दुर्घटना घट जाती है तो उन्हें बड़े दायित्व का स्थान सँभालना पड़ता है। इस भाव व्यतीत हो जाने के पश्चात् अधिकतर नवयुवक वह नहीं रहते जो पहले पहल थे। उनके अन्दर से पुरुष-सम शक्तियाँ प्रकट हो जाती हैं; वह सामर्थ्य उभर आती है जिसके बारे में किसी को किंचित संदेह भी नहीं हो सकता था। दायित्व उनको पुरुष बलिष्ठ साहसी पुरुष बना देता है।

दायित्व शक्ति तथा सामर्थ्य के विकास करने में बड़ा सहायक सिद्ध होता है जिन लोगों को किसी उत्तरदायित्व का पद नहीं दिया जाता उनके असली जौहर तथा सुप्त शक्तियाँ कभी प्रकट नहीं होतीं। यही कारण है कि जिन लोगों ने अपने जीवन निकृष्ट पदों तथा हेय नौकरियों पर गुजारे हैं उनमें शक्तिशाली तथा जबरदस्त व्यक्तित्व बहुत कम मिलते हैं। ऐसे लोग जीवन की दौड़ में दूसरों से पीछे रहते हैं क्योंकि उन पर न तो किसी प्रकार का उत्तरदायित्व या बोझ पड़ता है और न उन्हें अपने सामर्थ्य की परीक्षा करने और अपने व्यक्तिगत जौहर प्रकट करने का अवसर मिलता है। जो कुछ उन्हें स्वयं सोचना होता है वह कोई और सोचता है। वे दूसरों के नियत किये

हुए मार्गदर्शन के अनुसार व्यवहार करते हैं। उन्हें अपने पैरों पे बल खड़ा होना आता है। व्यवहार तो बहुत दूर की बात है उन्हें तो स्वयं सोचने का भी ढंग नहीं आता।

उत्तरदायित्व के कार्यों को अपने सम्पन्न करने के अनन्तर ही नये नये विचार सोचने घटनाओं को सही समन्वय करने की आकस्मिक बातों का सामना करने की शक्ति प्राप्त होती है। यही वह शक्ति है जो इन्सान को कठिनाइयों और विपदाओं के पार समुद्र में सुरक्षा सहित तैरा कर ले जाती है और इसी शक्ति के सहारे इन्सान जीवन की कठिन परीक्षाओं और दुखों में सफलता से पूरा उतरता है।

इस कथन से अधिक महत्वपूर्ण कथन दूसरा नहीं कि यदि किसी नवयुवक के अन्दर योग्यता है तो वह एक-न-एक दिन अवश्य बाहर निकलेगा और अपना रंग दिखलायगा। सम्भव है कि वह जौहर बाहर निकले संभव है न निकले। इस बात का दारोमदार स्थितियों पर है। यदि साहस बढ़ाने वाले वातावरण के अन्दर उस नवयुवक का पालन-पोषण हुआ तो वह जौहर प्रकट होगा और अवश्य होगा। यदि उस नवयुवक को निराशात्मक तथा हिम्मत तोड़ने वाले वातावरण से सम्बन्ध हुआ तो उसका यह जौहर अन्दर ही में नष्ट होकर रह जायगा। यह आवश्यक नहीं कि उच्च योग्यता वाले व्यक्ति का विकास ही हो साहस बढ़ा हुआ और उसका संघर्ष दृढ़ होता है।

एक व्यक्ति पर बहुत बड़े दायित्व का बोझ डालें और उसके समय ही आए तो आप देखेंगे कि उसके अन्दर कोई जौहर है तो वह उस अवसर पर स्वयमेव निकलेगा और अपना प्रदर्शन करेगा। यह उसकी हिम्मत, साहस आत्मविश्वास और अन्य कारणों के परिणाम निकालने की शक्ति की परीक्षा का समय है। यदि किसी व्यक्ति में सफलता के तत्व मूल्य हैं तो उत्तरदायित्व के बोझ से अवश्य उसका प्रदर्शन होगा। अतः मेरे मित्रो यदि आपके कंधों पर किसी जिम्मे

भारी का बोझ जबरदस्ती भी डाला जाये तो प्रसन्न हो जायें और सहर्ष उस बोझ का स्वागत करें। संभव है कि आपकी सफलता का भेद इसी में छिपा हुआ हो। इसी कारण शायद आप सफलता प्राप्त कर लें और आपका सुखद तथा सुन्दर जीवन का शुभ सवेरा यहीं से उदय हो जाय।

संगति का प्रभाव

क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि जो विशेषतायें आपके व्यक्तित्व के अन्दर विद्यमान हैं उनकी किरणें दूसरों तक पहुँचती हैं। यदि आप प्रसन्न तथा आह्लादित हैं आप में दृढ़ संकल्प और स्थिरता है आपके शरीर का रोम रोम विजय प्राप्ति का प्रदर्शन कर रहा है। आपकी चोटी-चोटी से स्वास्थ्य तथा हृष्ट पुष्टता थिरक रही है तो आपके आसपास वालों में भी वे प्रभाव प्रवेश कर जायेंगे। आपसे जो लोग प्रभावित हैं उनके अन्दर भी वही विशेषतायें उत्पन्न हो जायेंगी जो स्वयं आपके अन्दर मौजूद हैं। चाहे वे विशेषतायें दुर्बल हों या सबल अच्छी हों या बुरी उच्च हों अथवा निम्न यदि आप सुसंस्कृत सुघड़ तथा सभ्य हो जायेंगे। यदि आप असभ्य हैं तो उनमें भी वही अक्खड़पन और असभ्यता उत्पन्न हो जायेगी।

यदि आपकी कथनी करनी तथा चरित्र एवं बोलचाल में शक्ति और उत्साह है यदि आप अपना काम पूरी हिम्मत और मेहनत से करते हैं तो आपके इर्द गिर्द के लोगों और पड़ोसियों के अन्दर भी वही बात पैदा हो जायेगी। वे आपके उदाहरण को अपने सामने रख कर आप जैसा बनने का प्रयत्न करेंगे। इसके विपरीत यदि आप

चुस्त व चालाक नहीं आलसी व सुस्त हैं आज का काम कल पर टाल देने के आदि हैं तो आप अपने आसपास वालों को भी वैसा बना देंगे।

संगति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। जो लोग साथ-साथ उठते बैठते हैं उनकी नैतिकता तथा उनका स्तर भी समान हो जाया करता है। किसी व्यक्ति का चरित्र इतना सबल नहीं होता कि वह अपने आसपास की स्थितियों से प्रभावित न हो। यदि किसी परिवार का अभिभावक ही स्वार्थी उग्र और पातकिक हो तो घर-भर पत्नी पुत्र स्त्रियाँ लड़के सब उस रंग में रंग जायेंगे। यदि पिता दूरदर्शी, समझदार सज्जन और विनम्र हो तो घर के बच्चे भी वैसे ही सज्जन और आज्ञाकारी सिद्ध होंगे। प्रायः देखा गया है कि सुसंस्कृत सज्जन और मृदुभाषी स्त्री अपने सारे मुहल्ले को नम्र स्वभावी तथा मधुभाषी बना देती है। इसका एक उज्ज्वल उदाहरण न्यूयार्क की एक स्त्री श्रीमती सोने की की नगरी में अपने आश्चर्यजनक कार्य द्वारा प्रस्तुत किया है। उसके विनम्र तथा स्नेही प्रभाव से एक हजार से अधिक बालक सदाचारी बन गये। उसने नगर के उस भाग में जहाँ वह रहती है एक ऐसा विचित्र परिवर्तन कर दिया है जो पहले नट-खट, आवारा और हरामी लड़कों के लिए प्रख्यात था। अब वहाँ कानून का आदर करने वाले और शिष्टप्रिय बालक पाये जाते हैं।

आकर्षण तथा प्रेम घृणा तथा ग्लानि की अदृष्ट लहरें हमारे और हमारे मित्रों के बीच जारी रहती हैं। ये सूक्ष्म लहरें ठीक-ठीक रिपोर्ट प्रस्तुत करती हैं।

उस व्यक्ति को कितनी प्रसन्नता तथा सन्तोष प्राप्त होता है जो यह देखता है कि जहाँ कहीं भी जाता है निराशा और असफलता की अपेक्षा उत्साह तथा आशा बिखेरता जाता है जो यह समझता है कि समाचार पत्र बेचने वाला लड़का पालिश करने वाला लड़का मोटर

ड्राइवर, कार्यालय का चपरासी या जो कोई भी उससे मिलता है प्रकाश और हर्ष का कुछ-न-कुछ अंश अवश्य ले जाता है। यदि आप अखबार खरीदते समय जरा सा मुस्करा दें तो आपका कुछ नहीं खर्च होगा। किन्तु समाचार पत्र बेचने वाला लड़का बूट पालिश करने वाला बच्चा और बस कंडक्टर आपको सलाम करेंगे और यह अनुभव करेंगे कि आप अच्छे आदमी हैं। आपका मन सहानुभूति के भावों से भरा हुआ है आप जनता के हितैषी हैं। ऐसे व्यक्तियों का हमारे मन में संसार की बड़ी बड़ी वस्तुओं की अपेक्षा अधिक *मूल्य तथा आदर होना चाहिए। ये तो जीवन के सच्चे पैसे, आने* दुअन्नियां चवन्नियां हैं इनके बांटने में हमें कृपणता से काम नहीं लेना चाहिए बल्कि जितना अधिक देंगे उतने ही अधिक धनी होते जायेंगे।

मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ जिसकी आदत यह है कि वह जहां कहीं जाती है मुस्कान के फूल बखेरती चली जाती है। उसका कथन है कि मुस्कराहट पर कुछ व्यय नहीं होता जिसका परिणाम यह होता है कि होटल का बैरा या और जो कोई भी उसकी सेवा करता है उसके हृदय में यह इच्छा उत्पन्न होती है कि उसे कब फिर उस महिला की सेवा का अवसर प्राप्त होगा। क्योंकि उसे सेवा के बदले में अवर्णनीय हृदय मुस्कान तथा प्रसन्नता के शब्द अवश्य मिलते। आपका संभाषण आपकी मुख की स्थिति से आप पर और आपसे प्रभावित लोगों पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

यदि आपका मुख दुखी है यदि आपने उदासी सूरत बना रखी है जैसे कि आपका अभिन्न मित्र आपसे बिछुड़ चुका है और आपकी जेब में पाई तक नहीं। ऐसी स्थिति में आपको यह आशा हरगिज नहीं रखनी चाहिए कि लोग आपके पास आयेंगे आपकी सूरत उन को अपनी ओर आकृष्ट करेगी। ये विशेषताएं तो घृणा दिखाने वाली और लोगों को दूर हटाने वाली हैं। ये तो वे बातें हैं जिनसे हम

दूर-दूर रहना चाहते हैं क्योंकि वह काफी भयानक और कुरूप मूरत है।

स्वभाव तथा गुण अपना प्रभाव अवश्य दिखाते हैं। कभी-कभी एक दुःखी, सड़ियल और कुस्वभावी व्यक्ति की उपस्थिति से घर-का घर दुःखी और कुस्वभावी हो जाता है। कभी तो उसे मौसम से शिकायत होती है, कभी उसे घर के दूसरे लोगों के मुकाबले से तृप्ति नहीं होती। वे यदि बाहर सैर को जाना चाहें तो वह घर में बन्दी बनाकर रहना पसन्द करता है। वे उत्तर की ओर जाना चाहें तो वह निश्चय ही दक्षिण अथवा पश्चिम की ओर चलता है। परन्तु उसकी इच्छाएं और सुझाव परिवार के अन्य सदस्यों से बढ़कर और ऊंची होती हैं। वह अपने आस-पास के लोगों के साथ सहमत नहीं होता। उनकी खुशी से उसको खुशी नहीं होती। वह केवल स्वयं भी दुःखी, मुर्झाया हुआ और अप्रसन्न रहता है, बल्कि दूसरों को भी जीवन के सुखों से आनन्दित होने से रोकता है और उनके रंग में भंग डालता है।

कभी कभी मैं अपने एक मित्र के यहां जाया करता हूँ जिसके साथ मुझे प्रेम है। किन्तु हर बार मैं उदास होकर वापस आता हूँ क्योंकि वह निराशावादी स्वभावी तथा उदास है। उसकी स्थिति दुःख की एक कोमल छाया की-सी है जो तनिक हवा चलने पर मुड़ जाती है। उस व्यक्ति को इतनी कठिनाइयों तथा कष्टों में से गुजरना पड़ा है कि उसमें छोटी-मोटी कठिनाई का सामना करने की भी शक्ति नहीं। वह इतना हतोत्साह हो चुका है। उसकी हिम्मत इतनी टूट चुकी है कि वह जीवन के उज्ज्वल और आनन्दमय पहलू को देख ही नहीं सकता। हर घटना तथा हर दुर्घटना उसके स्वभाव के प्रतिकूल पड़ती है।

गुणग्राही बनने के दर्शन का आधार इस सरल नियम पर है कि जैसे हमारे विचार होंगे हम वैसे ही बन जायेंगे। ऐसी हालत

भावनाएँ होंगी हम परिस्थितियों को जिस दृष्टि से देखेंगे उसी तरह पर हमारा जीवन बन जायेगा। यदि हमारे विचार वीरों साहसियों ईमानदारों तथा सज्जनों के-से हैं तो हम वीर, ईमानदार और सज्जन बन जायेंगे और हमारे जीवन में सुख-ही-सुख होगा। यदि हमारे विचार कायरों नीचों कमीनों लुच्चों-लफंगों बदमाशों और बेईमानों के से हैं तो हम कायर, नीच कमीने लुच्चे बदमाश और बेईमान बन जायेंगे। हर ओर से हम पर धिक्कार की बौछार होगी। हर घड़ी हम पर भय और आतंक छाया रहेगा। हमारा जीवन मलीन होजायेगा और हम हर समय उदास मुरझाये हुए और दुःखी रहेंगे।

जो कुछ हमारे मन में होता है उसका हमारे विचारों अनुभूति-और भावनाओं पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है। हम पर अपने आस पास उठने-बैठने वालों मित्रों तथा कुटुम्बियों के स्वभाव प्रकृति तथा आचरण का भी प्रभाव पड़ता है। यदि वे उनकी निराशावादी मुमर्षि से और उनके विचार गिरे हुए हैं तो हम भी वैसे ही होजायेंगे। यदि उनके विचार उच्च व महान् उनके संकल्प ऊँचे तथा उनका साहस बड़ा होगा तो हममें भी ये ही गुण उत्पन्न हो जायेंगे।

बहुत से चिकित्सक देखे हैं कि वे [औषधि का प्रयोग बहुत कम करते हैं फिर भी वे बहुत सफल चिकित्सक होते हैं। इसका कारण यह है कि वे स्वभावतया प्रसन्नचित्त होते हैं विनम्र होते हैं उनका मुख सदैव हास्य से खिला हुआ होता है। उनकी संगति में रोगी भी उल्लसित अनुभव करता है। वे जानते हैं कि रोगी को औषधि की अपेक्षा आशा तथा प्रोत्साहन की अधिक आवश्यकता है इसलिए वे यथासंभव रोगी को साहस देते हैं और उसे आशा बंधाते हैं क्योंकि वे यह बात जानते हैं कि दवा से अधिक प्रभावशाली ये बातें होती हैं।

किसी परम मित्र अथवा अपनी प्रेमिका के आगमन पर हमें हार्दिक प्रसन्नता होती है हमारा मुख उल्लास से चमकने लगता है।

और हमारा दुःख तथा चिन्ता पीड़ा व वेदना अदृश्य हो जाती है। इसके विपरीत यदि ऐसा व्यक्ति आये जिसके व्यक्तित्व से निराशा सनकीपन या दुःख या संताप टपक रहा हो उसे देखते ही हमारे मन पर एक असह्य बोझ पड़ जाता है हम पर उदासी तथा चिन्ता की घटाएं छाने लगती हैं सांस रुक जाता है और रक्त जमाने लगता है। इस भावना के बावजूद कि हमारा जी चाहता है उससे सहानुभूति प्रकट करें हमारे मन म उसके विरुद्ध घृणा ईर्ष्या तथा द्वेष के भाव उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे व्यक्ति की उपस्थिति में हम कितनी ही चेष्टा करें हमारी स्वाभाविक विनम्रता प्रकट नहीं होती। हमारी बात-चीत के समय स्रोत सूख जाते हैं हम कहलाने लगते हैं। हम विनम्रता तथा शिष्टा चार अपनाने का चाहे कितना ही प्रयत्न करें हमारा वह प्रयत्न व्यर्थ जायगा। उस असह्य व्यक्तित्व का विष मानो हमारे सारे शरीर म प्रवेश कर जाता है। जब तक वह दूर न हो जाये हमारी तबीयत ठीक नहीं होती। जब वह चला जाता है तो हमारे दम-में-दम आता है। हम संतुष्टि अनुभव करते हैं।

व्यक्तित्व अपने आचरण प्रकट करते, वे जो कुछ होते हैं उनके चेहरे पर प्रकट हो जाता है उनके बोलचाल के ढंग तथा आदतों से फूट-फूटकर निकलता है, अर्थात् जो कुछ उनके अन्दर छिपा होता है वही बाहर आता है। यदि उनके अन्तर में द्वेष वैर शत्रुता और घृणा का विष भरा हुआ है तो यह उनकी जुबान तथा उनके चरित्र से प्रगट हो जायगा। यदि उनके हृदय में दूसरों के लिए सहानुभूति प्रेम और भलाई की भावनाएं विद्यमान हैं तो उनके कर्म तथा उन के वचन उन्हीं विशेषताओं का प्रतिबिम्बित करेंगे।

एक स्वार्थी मनुष्य की कृपणता तथा अक्षमता का दूसरा व्यक्ति बहुत जल्दी अनुमान लगा सकता है। जब कोई कमीना और स्वार्थी

पर संदेह हो जाता है और वह अपनी इच्छानुसार काम नहीं कर सकता। उसकी भीड़ घुसपाने लगती है और उसे काम करने में संकोच होता है। वह अपनी मानसिक शक्ति चेतनता और निर्णयशक्ति को अभिव्यक्त करने के बावजूद एक निरुत्साहित तथा मूक बन जाता है।

बड़े-बड़े चित्र तथा विद्वान वक्ताओं की मानसिक शक्ति ने श्रोता गण की प्रकृति से बहुत लाभ उठाये हैं बड़े नाटकों के वक्ताओं की ख्याति और महानता में उनके श्रोताओं की प्रशंसा और वाह-वाह का बहुत हिस्सा है। ऐसे श्रोताओं की उपस्थिति से वे प्रोत्साहित होते हैं उनके मस्तिष्क को नई शक्ति प्राप्त होती है और इस प्रकार वे भाषा सौंदर्य तथा धुआंधार भाषण-कला के शिखर पार जाते हैं।

जैसा बर्ताव आप दूसरों के साथ करेंगे वैसा ही बर्ताव दूसरे भी आपके साथ करेंगे। यदि आप किसी व्यक्ति के साथ कमीनेपन, घृणा और ग्लानि से भरा हुआ व्यवहार करेंगे तो उसके मन में भी आपके लिए वैसे ही विचार उत्पन्न होंगे। यह असंभव है कि उसके मन में आपके इस व्यवहार से प्रेम, आभार तथा प्रशंसा के भाव उत्पन्न हों। मन की तुलना चुंबक से की जा सकती है। वह दूसरों के अन्दर से अपनी आकर्षण-शक्ति द्वारा खूबियां निकालता है जो उसके अपने अन्दर में छिपी होती हैं। यदि हम अपने मित्रों का आदर और मन से प्रेम करते हैं। यदि हम वास्तव में उनकी भलाई तथा कल्याण में रुचि लेते हैं और उनकी यथासम्भव सहायता करना चाहते हैं तो उनको भी हमारी भलाई का वैसा ही विचार होगा। बुरे-से-बुरे व्यक्तियों के मस्तिष्क भी प्रेम प्रणय के निरंतर विचार से पलट दिये हैं।

हर व्यक्ति जिसके साथ हम उठते-बैठते हैं और काम करते हैं हमारे जीवन में कुछ-न-कुछ परिवर्तन उत्पन्न करता है। हम वह नहीं रहते जो पहले थे। दूसरों की हिम्मत और साहस देखकर या उसके बारे में सुनकर हम बहुत प्रभावित होते हैं। वीरता के एक कारनामे

को देखकर हमारे खून में भी गति आजाती है। हमारी भी इच्छा होती है कि हम ससार को कुछ करके दिखायें कुछ बन के दिखायें। हमारा मान, ख्याति हमारा सदाचार लोगों के विचारों का परिणाम है जो हमारे प्रति उनके हृदय में पाये जाते हैं। जब हम किसी आदमी से मिलते हैं तो हम एक विशेष प्रभाव उसके हृदय पर छोड़ जाते हैं। हमारे वस्त्र हमारी आदतें व तौर-तरीके हमारी शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य, जो काम हम कर चुके हैं या जिस काम में हम सफल नहीं हुए वे सब बातें मिलकर वह कुछ बनाती हैं जिसे प्रसिद्ध या कीर्ति कहा जाता है। जिस पर हमारी सफलता व विजय निर्भर करती है।

हमारी बोलचाल तथा हमारे व्यवहार से हमारा लालन-पालन हमारी शिक्षा हमारे वातावरण हमारी सभ्यता हमारी संस्कृति का पता चलता है। उन्हीं से ज्ञात होता है कि हम किस स्वभाव के लोगों की संगति से लाभान्वित हुए हैं और हमने किस प्रकार की पुस्तकें पढ़ी हैं और यही चीजें हमारी भाषा हमारी निरक्षता हमारे अज्ञान हमारी असभ्यता और उजड्डपन का पता देती हैं और इन्हीं के द्वारा हमारी सज्जनता और ईमानदारी को मापा जाता है।

जब हम दूसरे लोगों से मिलते हैं तो वैयक्तिक चुम्बकत्व का विनिमय होता है। हम एक दूसरे को अपनी मुस्कराहट या त्योरी देते हैं। प्रत्येक व्यक्ति बिजली की एक बैटरी है जो आसपास वालों के लिए सकारात्मक या नकारात्मक होती है।

मैं एक छोटी बच्ची से परिचित हूं जो कहा करती थी कि मैं बहुत खुश हूं इसलिए कि मुझ से सब प्रेम करते हैं। वह जानती ही न थी कि दुःख एवं चिन्ता किसे कहते हैं और कोई व्यक्ति दुःखी या चिन्तित क्यों होता है? हर कोई उससे स्नेह रखता था क्योंकि वह सबसे प्रेम करती थी। वह जब मेलों में जाती तो वहां फूलों और उप

या जिस वृत्ति से किसी वस्तु को देखा जाये वह वैसी ही नजर आती है। हमारे जीवन की हर घटना हर व्यवहार हर विचार तथा हर वृत्ति का पर्दा हमारी आँखों के सामने लटका रहता है। जब हम किसी वस्तु को देखते हैं तो हमें पग पग के अन्दर से दृष्टि पार कर के देखना पड़ता है। यदि हमारे कर्म शुभ हमारे विचार पवित्र और हमारी वृत्ति निर्मल है तो हमारे नैनों के सम्मुख कोई पर्दा नहीं रहेगा वरन् प्रकाश की एक चादर सामने होगी जिसमें हमें तुच्छ भौंडे भद्दे भयानक और घृणापूर्ण आकृतियों की अपेक्षा यथार्थ सत्य और सौन्दर्य के दर्शन होंगे। हमें यथार्थ के चक्षु प्राप्त करने के लिए उन झूठ के पर्दों को दृष्टि के सामने से हटाना होगा।

क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि आपके कटु स्वभाव नीच प्रवृत्ति और चिड़चिड़ेपन से कितने लोग आपसे रूठ गये हैं आपके कितने ग्राहक कम हो गये हैं? हर व्यक्ति अन्धकार से निकल कर प्रकाश में आना चाहता है हर व्यक्ति प्रकाश का खोजी है। चारों में हर कोई छाया में से उठकर धूप में बैठना पसन्द करता है। हर व्यक्ति एकता और सुरक्षा का इच्छुक है। उपद्रव से हर किसी को घृणा है।

हर दशा में प्रसन्न रहें—सहमति तथा स्वीकृति की कला ऐसी है कि यदि इसे भली भाँति समझ कर उस पर व्यवहार किया जावे तो संसार में एक क्रान्ति आ जाजाये। एक बार तक प्रयत्न करके देखिए हर वस्तु तथा हर घटना की स्थिति तथा उसका आशापूर्ण पहलू देखा करें तो आपका कायाकल्प हो जायेगा। लोग आपसे घृणा करने की अपेक्षा आपकी ओर खिंचे चले आयेंगे। यदि पहले आपकी सूरत से उनके दिलों में उदासीनता उत्पन्न हो जाती थी और चेहरों पर मुर्दनी छा जाती थी तो आपकी सूरत देखकर उनके चेहरे से आह्लाद झलक उठता है। उसमें क्रियाशीलता और कर्म के लिए प्रेरणा प्राप्त

होती । सूर्य की जीवनदायक तथा प्रकाशमान किरणों के साथ छाया की मुर्झाहट और अन्धकार की तुलना करें । सूर्य की किरणें जीवित हैं उनके अन्दर शक्ति है इसके विपरीत छाया मृत है जहाँ जीवन की आभा का नाम निशान तक नहीं प्रकाश तथा छाया का पता भी नहीं । जिन लोगों के चेहरों पर रूप और होठों पर मुस्कराहट होती है हम उन्हें कितना पसन्द करते हैं हम उनके चेहरे को उनकी आँखों को उनकी मुस्कान को देखते हैं । बार-बार देखते हैं और नहीं थकते । उन्हें देखकर हमारे विचार और भावनाओं में ताजगी आ जाती है । हमारा मानवता पर दृढ़ विश्वास हो जाता है । स्वभावत और स्वतःमेव हमारा झुकाव उस ओर मुड़ जाता है ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार सूरजमुखी का फूल उसी ओर को मुड़ता है जिस ओर सूर्य होता है । इसके विपरीत उन लोगों की सूरत देखकर ही हमारा मन घट जाता है जिन पर सदा दुःख और चिन्ता के बादल छाये रहते हैं जिनके चेहरे झट क्रोध से तमतमा उठते हैं । प्रसन्न चित्त तथा सदा सुख अनुभव करना भी एक वरदान है । अपनी दुनिया हम खुद बनाते हैं अपने आसपास का वातावरण हमारा अपना बनाया हुआ होता है । हम में से बहुधा लोग स्वयं अपने लिए अन्धे गृह निर्माण करते हैं और फिर शिकायत करने लगते हैं कि यहाँ अन्धकार ही-अन्धकार है कुछ दिखाई नहीं देता । निराशावादी विचार वाले पुरुषों तथा स्त्रियों को हर स्थान पर अन्धकार निराशा संकट तथा दुःखों के अतिरिक्त कुछ दिखाई नहीं देता । जिन लोगों का विचार है कि संसार उन्नति के बजाय दिन प्रतिदिन अवनति के गढ़े में गिरता जा रहा है उनकी बातें प्रभावहीन तथा उनका मत निर्जीव होता है । उनके विपरीत वे इंसान भी हैं जो आशावादी तथा प्रकाशमान पक्ष को देखते हैं जिनको हर जगह सुन्दरता दिखाई देती है जो प्रकृति तथा ईश्वर प्रदत्त वस्तुओं को उनके यथार्थ रूप में देखते

हैं और उन्हें वह मनोहर तथा आकर्षक मुखाकृति दिखाई देती है जो प्रकृति ने दान की है ताकि भद्दी और कुरूप आकृति जो उन्होंने स्वयं अपने हाथों बीमारी कुरीति तथा पाप फैलाकर बनाई है।

जो महान् व्यक्ति संसार को निरक्षता तथा अमानुषिकता के घटाटोप अँधेरे से निकालकर शिक्षा तथा सभ्यता के प्रकाश में लाये हैं जिन लोगों ने संसार को अवनति के गढ़े से निकालकर उन्नति के उत्तुंग शृंग पर पहुँचा दिया है वे वही शूरवीर हैं जिनके नेत्र यथार्थ को पहचानते हैं जो इस सृष्टि को उसी रंग में देखते हैं जिसमें स्रष्टा ने हमें बनाया है। उनको हर स्थान पर सौंदर्य का पूर्ण भानु दृष्टिगोचर होता है। जिसकी किरणें प्रकाश तथा प्रताप हर्ष एवं आशा का सन्देश दिखाती हैं। वे ऐसे लोग नहीं हैं जिन्हें हर जगह कुरूपता और कुरीति के अतिरिक्त कुछ दिखाई ही नहीं देता। वे प्रसन्नता तथा संतोष से चमकते हुए प्रतापी आनन-मुख हैं जिनको देख कर ही किसी थके-मांदे मजदूर और राहगीर को सन्तोष मिलता है। उनके विपरीत लम्बी-लम्बी दाढ़ियों और घुटनों तक लटकी हुई चूगा वाले हजारों भक्त हैं जो सदैव आपको परलोक के भय से डराते रहेंगे और कहेंगे।

'यह दुनिया कागज की पुड़िया बूँद पड़े गल जाना है
रहना नहिं देस बिराना है।

'इसीलिए ऐ लोगो लोक का ध्यान छोड़कर परलोक की तैयारी करो। किन्तु वे इस जीवन में संसार तथा संसारवासियों के लिए इतना भी नहीं कर सकते कि मुस्कराकर किसी उदास चेहरे को मुदित कर दें। किसी टूटे हुए दिल वाले को ढाढ़स बँधा दें और उसे आशा बँधा दें।

हम जैसे कर्म करते हैं जैसी आदतें हम अपनाते हैं, वैसे ही हमारे विचार होते जाते हैं। हमारा शरीर, हमारा मस्तिष्क हमारा

मन उसका दास तथा आज्ञाकारी सेवक बन जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि आदर्शों का दूसरा नाम जीवन है। हम भली प्रकार जानते हैं कि हमारा प्रगट-जीवन वही कुछ होता है जिसका प्रतिबिम्ब हमारे अन्दर से पड़ता है। संसार एक गुम्बद है जिससे टकराकर हमारी आवाज हम तक वापस पहुँचती है। यदि हम उदास हैं निराशावादी हैं पीड़ा से कराह रहे हैं चोख रहे हैं तो हमारी पुकार उस अन्तरिक्ष रूपी गुम्बद से टकराकर वापस आयेगी और हमारे लिए निराशा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं लायेगी। किन्तु यदि हम प्रसन्न हैं हमारे हृदय तथा मस्तिष्क पर हर्ष छाया हुआ है हम सुखी हैं और उस स्रष्टा की स्तुति कर रहे हैं तो हमारी स्तुति की गूँज लौट कर ठीक उसी दशा में हम तक पहुँचेगी जिस दशा में कि उसकी आवाज हमारे कण्ठ से निकली थी।

हर्ष तथा उल्लास एक व्यक्ति की हर स्थान पर प्रतीक्षा करते हैं। वह जहाँ कहीं जाये घर में हो या बाहर, दफ्तर में हो या दूकान पर, स्कूल में हो या सेज पर सुख और आह्लाद उसके साथ जाते हैं। हर कोई उसके साथ कृपालुता तथा नम्रता से व्यवहार करता है। प्रत्येक उससे मिलकर प्रसन्न होता है उससे बातें करके उसकी सहायता करके उसके मन की संतुष्टि का अनुभव होता है। इसके विपरीत एक दूसरा व्यक्ति है जो बात-बात पर खिन्न जाता है। उसकी भौंहें तन जाती हैं नाक सिकुड़ जाती है हर किसी के दोष निकालता है उसे गुण तथा हर्ष दिखाई नहीं देता। उसे कोई वस्तु ऐसी नजर नहीं आती जिसे देखकर उसके होंठों पर मुस्कान आ जाये। वह संसार को एक निराशाजनक संकीर्ण तथा अन्धकारमय खण्डहर समझता है जिसमें प्रकाश बिना प्रवेश करते हुए भय प्रतीत होता है। अतः संसार वाले भी उससे वैसा ही व्यवहार करते हैं।

दुनिया क्या है एक प्रकार का गुम्बद है एक बहुत विशाल

और पटु खिन्न रहते हैं। संसार में उनके लिए कठिनतम कार्य यही होता है कि वे कैसे अपनी त्रुटियों को भूलें। इस रोज से प्रण करें कि भूत की या आप मृत तथा भग्न चीजों के स्वप्न नहीं देखा करेंगे आप बीती हुई बिसार देंगे और आज की सुध लेंगे। दृढ़ निश्चय कर लें कि अपने मस्तिष्क व हृदय से उन सब विचारों को निकाल देंगे वे कितने ही भयानक क्यों न हों कोई भय की बात नहीं। वे आपके मन में कितनी ही बार क्यों न आयें आप उन्हें भूल जायें और उनसे कोई सम्बन्ध न रखें। चिन्ता तथा परेशानी को दूर करें और ऐसा न हो कि वे आपकी शक्ति तथा सामर्थ्य को नष्ट कर दें क्योंकि आपकी शक्ति ही आप के आगामी कारनामों की पूंजी है।

जो बातें आपको अच्छी नहीं लगतीं आपके स्वभाव को दूषित करती हैं या आपके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती हैं। उन्हें भूल जायें और उनके बारे में कभी कुछ न सोचें। आपका समय इससे अधिक मूल्यवान है कि आप उसे भूली बिसरी त्रुटियों और भूलों पर खेद प्रगट करने में नष्ट कर दें। यदि आप निराश तथा हतोत्साह रहते हैं तो निराशा तथा उत्साहहीनता को इस प्रकार मन से निकाल दें जैसे चोर को घर से बाहर धकेल दिया जाता है। अपनी कमजोरियों के लिए द्वार बन्द कर दें और उसे बन्द ही रखें। सुखमय जिन्दगी और प्रसन्नता की प्रतीक्षा न करें कि वह कब आयेगी। बल्कि उसका पीछा करें और उसे प्राप्त करके फिर अपने पास से जाने ही न दें।

यदि आपका कोई कटु अनुभव हो चुका है तो उसे भूल जायें। यदि आपको भाषण देने में असफलता हुई है यदि गीत गाते समय आपसे कोई भूल हो गई है यदि आपकी लिखी हुई पुस्तक व लेख में कोई त्रुटि रह गई है यदि किसी परिस्थिति विशेष के कारण आपका कदम फिसला है गिर पड़े और चोट आ गई है; यदि आप पर लांछन

सताया गया है आपको गालियाँ दी गई हैं तो इन सब बातों के बीत जाने पर उन्हें दोबारा याद करने से लाभ ? यदि आप उन्हें बार बार दोहरायेंगे तो बहुत हानि होगी संतोष तथा सुख के अनेक क्षण नष्ट हो जायेंगे। यदि आपसे कोई भूल हो गई है आपकी ख्याति को कोई ठेस पहुँची है और आपको लगता है कि आप पुन उस पद तक नहीं पहुँच सकते तो भगवान के लिए यह भयानक चक्कर और डराने वाले सपने साथ-साथ मत लिए फिरिये। उन्हें अपनी स्मृति के पट से मिटा दें और सर्वथा विस्मृत कर दें। यदि आप भविष्य में अपने मस्तिष्क को साफ रखेंगे उसे प्राचीन स्मृतियों से दूषित नहीं होने देंगे तो आप यह देख कर चकित रह जायेंगे कि आपके जीवन में एक नया सूर्य उदय हो गया है और आपके आसपास के लोग भी आपको एक नया और बदला हुआ इन्सान पायेंगे।

स्वास्थ्य और योग्यता

यदि आप चुंबक बनना चाहते हैं कि अच्छे लोग और अच्छी चीजें स्वयं लोहे की भांति आपके पास खिंची चली आयें तो आपके लिए सबसे पहले यह आवश्यक है कि खुद अच्छे व अच्छे ईमान बनने का यत्न करें। किन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि आचरण तथा मनस्विता का। किसी खूबसूरत व्यक्ति को लें यदि उसके चेहरे से स्वास्थ्य तथा शक्ति प्रकट नहीं होती तो चाहे उसका मस्तिष्क व हृदय कितना ही भव्य और ऊँचा क्यों न हो शारीरिक स्वास्थ्य के बिना वह आपको अपनी ओर हरगिज नहीं खींच सकता।

और पढ़े लिखे रहते हैं । संसार में उनके लिए कठिनतम कार्य
होता है कि वे कैसे अपनी त्रुटियों को भूलें । इस रोग से मन क
कि कुछ भी हो आप मृत तथा भग्न डीलों के स्वप्न नहीं देखा क
आप बीती हुई बिसार देवें और आगे की सुध लेवें । दृढ़ निश्चय
में कि अपने मस्तिष्क व हृदय से उन सब विचारों को निकाल
वे कितने ही भयानक क्यों न हो कोई भय की बात नहीं । वे बा
मन में कितनी ही बार क्यों न आवें आप उन्हें भूल जावें और उ
कोई सम्बन्ध न रखें । चिन्ता तथा परेशानी को दूर करें और
न हो कि वे आपकी शक्ति तथा सामर्थ्य को नष्ट करदें क्योंकि आ
शक्ति ही आप के आगामी कारनामों की पूँजी है ।

जो बातें आपको अच्छी नहीं लगतीं आपके स्वभाव को
करती हैं या आपके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती हैं । उन्हें
जावें और उनके बारे में कभी कुछ न सोचें । आपका समय
अधिक मूल्यवान है कि आप उसे भूली बिसरी त्रुटियों और भूलं
वैर प्रकट करने में नष्ट कर दें । यदि आप निराश तथा हतो
रहते हैं तो निराशा तथा उत्साहहीनता को इस प्रकार मन से नि
दें जैसे चोर को घर से बाहर धकेल दिया जाता है । अपनी कमजो
के लिए द्वार बन्द कर दें और उसे बन्द ही रखें । सुस्वभाव
किसी और प्रसन्नता की प्रतीक्षा न करें कि वह स्वयं आयेगी ।
उसका पीछा करें और उसे प्राप्त करके फिर अपने पास से ज
न दें ।

यदि आपका कोई कटु अनुभव हो चुका है तो उसे भूल
यदि आपको भाषण देने में असफलता हुई है यदि गीत गाते
आपसे कोई चूक हो गई है यदि आपकी लिखी हुई पुस्तक म
कोई त्रुटि रह गई है यदि किसी परिस्थिति विशेष के कारण
कम्प समान है फिर पड़े और चोट आ गई है; यदि आप पर

तपाया गया है, आपको गालियाँ दी गई हैं तो इन सब बातों के बीत जाने पर उन्हें दोहराते जाने से क्या लाभ ? यदि आप उन्हें बार बार दोहरायेंगे तो बहुत हानि होगी। संतोष तथा सुख के अनेक क्षण नष्ट हो जायेंगे। यदि आपसे कोई भूल हो गई है, आपकी ख्याति को कोई ठेस पहुँची है और आपकी शंका है कि आप पुनः उस पद तक नहीं पहुँच सकते तो भगवान के लिए यह भयानक पंजर और डरावने साये अपने साथ-साथ मत लिए फिरिये। उन्हें अपनी स्मृति के पट से मिटा दें और सर्वथा विस्मृत कर दें। यदि आप भविष्य में अपने मस्तिष्क को साफ रखेंगे, उसे प्राचीन स्मृतियों से दूषित नहीं होने देंगे तो आप यह देख कर चकित रह जायेंगे कि आपके जीवन में एक नया सूर्य उदय हो गया है और आपके आसपास के लोग भी आपको एक नया और बदला हुआ इन्सान पाएँगे।

स्वास्थ्य और योग्यता

यदि आप चुम्बक बनना चाहते हैं कि अच्छे लोग और अच्छी चीज़ें स्वयं लोहे की भाँति आपके पास खिंची चली आयें तो आपके लिए सबसे पहले यह आवश्यक है कि गुण कर्मों से अच्छा इंसान बनने का यत्न करें। किन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि आचरण तथा नैतिकता का। किसी खूबसूरत व्यक्ति को भी यदि उसके चेहरे से स्वास्थ्य तथा शक्ति प्रकट नहीं होती तो चाहे उसका मस्तिष्क व हृदय कितना ही स्वच्छ और ऊँचा क्यों न हो शारीरिक स्वास्थ्य के बिना वह आपको अपनी धार दूर दिल नहीं जीत सकता।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि कतिपय रोगों का आरम्भ मानसिक संतुलनहीनता के कारण होता है। कुट भय दुःख द्वेष वैर, डाह और घृणा से अत्यन्त भयंकर तथा घातक विष उत्पन्न होते हैं। यदि यह मानसिक स्थिति एक लम्बे समय तक यों ही जारी रहे तो उसके परिणाम बहुत ही भयानक होते हैं।

बड़े-बड़े योग्य हकीमों वैद्यों और डाक्टरों ने इस बात को माना है कि चिन्ता भय तथा व्याकुलता आनेवाली विपत्तियों की दृष्टि से दरिद्रता का भय गृहस्थी के झगड़े घरेलू चिन्तायें न केवल मानसिक सन्तुलन छीन लेते हैं वरन् जिगर दिल गुर्दे और दिमाग की बीमारियों के अतिरिक्त और बहुत सी दूसरी बीमारियाँ इनके कारण उत्पन्न हो जाती हैं।

हर घड़ी चिन्तित रहने भय डाह घृणा और द्वेष में घुलने के कारण न केवल रक्त पतला हो जाता है अपितु पाचन क्रिया में भी परिवर्तन होने लगते हैं। और इस प्रकार हर प्रकार की गड़बड़ डालने वाले को आने का निमन्त्रण मिल जाता है।

हम सब जानते हैं कि यदि इन्सान लोभ तथा मोह का दास बन जाये प्रेम प्रणय के फन्दों में फँस जाए तो उसका क्या हाल हुआ करता है। वासना में लीन होने वाला व्यक्ति शीघ्र ही पतन के गढ़े में जा गिरता है और वह किसी काम के योग्य नहीं रह पाता उस का मस्तिष्क दूषित हो जाता है, बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। युवावस्था में ही वृद्धावस्था के लक्षण प्रकट हो जाते हैं, बाल समय से पहले ही सफेद हो जाते हैं और मनुष्य कहीं का नहीं रह पाता।

इसके विपरीत यदि कोई व्यक्ति सार्वभौम प्रेम ममता सहानुभूति संतोष और सुख को अपने योग्य बनावें, हर समय सौन्दर्य, ईश्वरीय वैभव तथा महानता के दर्शन में मस्त रहे तो उसका चेहरा ओजपूर्ण हो जाता है। उसका समस्त शरीर भगवान भुवन भास्कर

प्रतिबिम्ब से चमकने-दमकने लगता है।

वह समय निकट है जब जनता बुरे विचारों और दुराचारों के कारण अपना पूरा व आधा जीवन नष्ट नहीं करेंगे भविष्य का मानव अपने शरीर के तन्तुओं और रोमों को ऐसी दशा में नहीं रखेगा कि उसमें चिन्ता दुःख द्वेष घृणा डाह डर, दुर्विचार या कुस्वभाव का विष रिसता रहे। क्योंकि वह जान जायेगा कि दूध का जला छाछ को फूंक-फूंक कर पीता है।

आपके लिए इससे बेहतर कोई वस्तु नहीं कि अपने शारीरिक अनुपात तथा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें ताकि आपका दिल व दिमाग भी स्वस्थ रहे और आप अधिक सामर्थ्य तथा योग्यता के साथ कार्य कर सकें। मेरे एक मित्र हैं जिन्हें हर घड़ी यही चिन्ता रहती है कि कहीं वह अपनी स्मरण-शक्ति न खो बैठें। उन्हें अपने मित्रों तथा कुटुम्बियों तक के नाम याद नहीं रहते। उन्होंने अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए बहुतेरे यत्न किये हैं दवायें पी हैं किन्तु कोई लाभ नहीं। और लाभ हो भी कैसे जब उन्होंने वर्षों से कभी छुट्टी नहीं मनाई ? उन्हें विश्राम की आवश्यकता है और यही उन का इलाज है।

जब हम जानते हैं कि हमारे समस्त मानसिक अवयवों के स्वास्थ्य तथा सुरक्षा का दारोमदार शारीरिक स्वास्थ्य पर है और स्वस्थ होने पर मानव रोग की अपेक्षा दस गुणा अधिक काम करता है। स्वास्थ्य हमारी शक्ति तथा सामर्थ्य को दस गुणा बढ़ा देता है और हमारे अन्दर उत्साह तथा गर्मी उत्पन्न कर देता है। हमारी निर्णय-शक्ति और भले बुरे को पहचानने की शक्ति में वृद्धि होती है तो फिर हम स्वास्थ्य की बुनियादों को मजबूत करने के लिए क्यों प्रयत्नशील नहीं होते। मानव की शारीरिक महानता और आध्यात्मिक उच्चता के लिए स्वास्थ्य से बढ़ कर कोई चीज नहीं।

नींद की कमी, खुली हवा में कसरत करना, पौष्टिक भोजन का न मिलना, हर समय काम ही काम करते रहना और आराम का नाम भी न लेना यह हमारी शरीर रूपी इमारत में दरारें हैं जहां से शनैः शनैः शक्ति नष्ट होती रहती है। ये हमारे शरीर की छत में छेद हैं जहां से हमारे शरीर की दीवारों तथा बुनियादों में पानी रिसता रहता है और उन्हें कमजोर बनाता रहता है। मुझे ऐसे व्यवसायी लोगों का ज्ञान है जो प्रकट रूप से अधिक मोटे-ताजे नहीं हैं किन्तु उनके काम करने के घण्टे निश्चित हैं वे समय पर खाना खाते हैं जी भरकर सोते हैं इसलिए वे हृष्ट-पुष्ट आदमियों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ तथा शक्तिशाली हैं। उनकी मानसिक शक्ति भी उनसे अधिक है और वे उनसे काम भी ज्यादा ही कर लेते हैं।

यदि आपके शरीर के अन्दर नाड़ी संस्थान की बुनियाद हिल चुकी है तो आपसे काम कैसे हो सकेगा। यदि प्रातः सवेरे बिस्तर से उठकर आपकी तबियत किसी से लड़ने के लिए तत्पर हो और सारा दिन इसी चिड़चिड़ेपन में बीते कि जो सामने आया उससे लड़ाई हो गई तो आपको याद रखना चाहिए कि आपकी शारीरिक व्यवस्था में कोई-न-कोई दोष अवश्य है यह चिड़चिड़ापन और हर किसी से लड़ना झगड़ना बीमारी का लक्षण है जो आपके शरीर में प्रविष्ट हो गई है। इसका एक कारण है और वह आपके मस्तिष्क की किसी कमजोरी से संबन्धित है। सम्भव है किसी घरेलू मामले पर अधिक सोचविचार इसका कारण हो या काम के समय कोई घटना घट गई हो। कारण कुछ भी हो आपको उसका पता लगाना चाहिये और उसे दूर करने का प्रबन्ध भी करना समझ लें कि आपके जीवन को नष्ट करने के लिये शत्रु उत्पन्न हो गई है।

आप जानते हैं कि जिस मशीन का कोई पुर्जा खराब हो गया है या उसके पहियों में कुछ फंस गया है वह काम नहीं कर सकती

यदि आप उससे काम लेने की चेष्टा करेंगे तो नुकसान उठायेंगे और मरम्मत पर भी अधिक समय लगेगा।

बहुतेरे लोग हैं जो हर वक्त अपने हेय निम्न तथा हानिकारक विचारों से अपनी योग्यता और सामर्थ्य को लँगड़ा व लूला बनाते रहते हैं। मैं एक बुढ़िया को जानता हूँ जिससे यदि तुम पूछो कि क्या खाओगी तो बीसों वस्तुओं के नाम गिनायेगी जो उसे कदापि प्राप्त नहीं हो सकतीं। किन्तु खाने के समय देखो तो वही साधारण दाल चपाती खाती दिखाई देगी। वह दूसरी स्त्रियों के साथ उठ-बैठ या चल-फिर नहीं सकती उसे व्यायाम की आदत नहीं। जरा सी हवा लगी और उसे जुकाम हुआ। उसके पाँव पर यदि भूल से भी किसी ने पानी डाल दिया या किसी और कारण से उसके पैर गीले हो गये तो बस वह बीमार पड़ जायेगी वह सीपरो नहीं सकती सीढ़ियाँ नहीं चढ़ सकती खाने की कोई वस्तु उसे रास नहीं आती और जब भूख की पूछो तो कहेगी कि मुझे भूख तो बहुत लगती है। यदि आप उससे कहीं भूल कर यह कह बैठें कि यह काम आपके लिए लाभप्रद है इससे आपको हानि नहीं होगी तो वह उत्तर देगी 'नहीं जी हरगिज नहीं। मैंने ऐसा किया तो मैं अशक्त हो जाऊँगी।

यह एक उदाहरण है और जीवन में ऐसे असंख्य उदाहरण मिल सकते हैं कि अपने स्वभाव तथा प्रकृति पर प्रतिबन्ध एवं सीमा लगा कर बाद में पछताना पड़ता है। और अपने दुर्भाग्य पर रोना आता है। अपने ऊपर बन्धन लगाकर जिन कष्टों का सामना करना पड़ता है वह इस स्त्री के उदाहरण से भली प्रकार स्पष्ट हो जाता है। मैं यह नहीं कहता हूँ कि इस स्त्री में कोई सद्गुण नहीं। बल्कि उसके अन्दर अनेक गुण हैं किन्तु उसकी सहेलियों से पूछिये कि जहाँ उसका सामना हुआ बस विपदा आयी। उसकी समझ में नहीं आता कि ऐसा क्यों है? उसने गौर किया परन्तु उसका कारण न जान सकी।

आखिर उसे क्यों निमन्त्रण पत्र नहीं आते ? किसी के यहाँ शादी हो या दुःख हो उसे नहीं बुलाया जाता। क्यों उसका नाम आते ही उसकी सहेलियाँ कानों पर हाथ रख लेती हैं ? उसकी नियत साफ है वह शिक्षिता भी है। लोग उसका नाम भूल जाते हैं या जान-बूझकर उसे नहीं बुलाते ? इस प्रकार उसकी सारी सामर्थ्य अंदर बाहर एक जैसी निरर्थक और ज्यों की त्यों पड़ी रहती है। उसका कोई प्रभाव किसी पर नहीं है। यदि आप हर दम अपनी दुर्बलता का राग अलापते रहेंगे अपने ऊपर तरस खाते रहेंगे कि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है आप बीमार रहते हैं तो समझ लें कि आप बीमार रहेंगे और आपका स्वास्थ्य ठीक हो नहीं सकता।

हम सब जानते हैं कि दुःख व संताप से बढ़कर कोई चीज पेट तथा पाचन को नष्ट करने वाली नहीं। तो फिर हम क्यों उन चीजों को बरबस स लगाये रखते हैं क्यों नहीं उनसे हाथ धो लेते ? क्या हमें अपने प्राण अपना स्वास्थ्य प्रिय नहीं।

एक लेखक का कथन है कि जिस व्यक्ति का शरीर दुर्बल है आत्मा निर्जीव है यदि वह अपने शरीर की कठिनाइयों में से शक्ति निकाले धैर्य रखे हिम्मत न हारे तो उसे बहुत लाभ होगा।

यह समय भी आने वाला है जब कर्तव्य-परायणता के इस कारण से जी चुराना कि मैं बीमार हूँ हमारे आचरण पर एक कुत्सित धब्बा बन कर चमकेगा क्योंकि इस बात से दुर्बलता और धोखा प्रकट होगा कि हमारे विचार सदाचार और सत्पथ से भटक गये हैं या हमारी नियत ठीक नहीं है। हमसे कोई पाप हो गया है जिसका हम दण्ड भोग रहे हैं।

क्या आप इस अनुभव से पीड़ित नहीं होते कि आप पेट के दास हो गये हैं ? पेट में जरा भी गड़बड़ हुई और बस लेट गये। पुरवा हवा चली या पूर्व की दशा से एक और का झोंका आया और आपको

गुलाम हो गया। क्या वह समय आ गया कि आप स्वयं अपने शासक बन पायें, अपने शरीर पर आपका अपना शासन हो? क्या आपका पेट और आपका दिमाग आपकी अपनी मिल्कियत नहीं? क्या वे आपके शरीर के भाग नहीं हैं? यदि हैं और अवश्य हैं तो फिर क्या कारण है कि जब आप बैठना चाहते हैं तो पेट की ओर से आज्ञा मिलती है कि लेट जाओ आपका मन चाहता है सैर-सपाटा करें किन्तु आपका पेट घर में पड़ी रहने के लिए बाध्य कर रहा है?

यदि आपका पेट आपकी पाचन-शक्ति, आपका दिल आपका जिगर, आपकी आँखें आपकी नाक आपका मुंह आपके हाथ आपकी मिल्कियत हैं तो आप उन पर शासन क्यों नहीं करते। उनको आज्ञा दें और देखें कि वे पालन करते हैं या नहीं। आप उनको अपना दास बनायें उनके दास बनकर न रहें।

यदि आपने भोजन किया है तो उसकी पूर्ति के पूर्व क्यों अपने जिगर पेट और दिल से अनुमति लेते हैं? आपको यात्रा करनी है या आप कोई और काम करना चाहते हैं तो करें और तुरन्त करें। और करें कि आप वह इन्सान हैं जिस पर स्वयं विधाता को भी गर्व है।

तनिक सोचिये तो सही कि इंग्लैण्ड के प्रधान मंत्री ग्लैडस्टन ने पार्लियामेण्ट में भाषण देने के पहले और भाषण भी ऐसा जिससे किसी जाति या देश के भाग्य का निर्णय होता था कभी यह भी कहा था कि मुझे भूख लग रही है पहले कुछ खालूं फिर भाषण दूंगा? नहीं हरगिज नहीं। शासन इसका नाम नहीं। अपने व्यक्तित्व अपने शरीर, अपने मन अपने मस्तिष्क का स्वामी और शासक बनना कुछ महत्व रखता है। तभी तो दूसरों पर शासन किया जा सकता है।

आप मानें या न मानें परन्तु तथ्य यही है कि हमारे शरीर का हर अंग ऐसे कोषों से बना है जो न्यूनाधिक सचेत तथा —

यदि हमें कुछ करना है तो हमें शरीर के उन समझदार तथा भावुक कोषों को आज्ञा देनी चाहिये और उनसे काम लेना चाहिये- वे हमारे चालित हैं। वे हमारी बात मानने के अतिरिक्त कुछ नहीं कह सकते। वे मानसिक दशा के दास हैं। यों समझिये कि मानव-शरीर के सारे तन्तु जो सिर की चोटी से लेकर पैर की एड़ी तक फैले हुये हैं एक प्रकार से मस्तिष्क के बिखरे हुए टुकड़े हैं।

हम सब जानते हैं कि निराशाजनक हतोत्साह करने वाले तथा धैर्य छीनने वाले विचार किस प्रकार झटपट शरीर के किसी भाग पर प्रभाव डालकर उसे काम करने से रोक देते हैं। क्यों ? इसलिए कि वे हमारे विचार की मशीन का एक अंग हैं। यही कारण है कि पेट और आमाशय दिल व दिमाग तथा शरीर के अन्य अवयवों का परस्पर सम्बन्ध है। हरेक दूसरे पर प्रभाव डालता है। एक अंग की पीड़ा में दूसरे अंग भी बराबर के साझी होते हैं। सेठ साहब को सख्त भूख लगी खाने पर आकर बैठ गये बाहर से पोस्टमैन तार लाया। आपने लिफाफा खोला और सिर पकड़ कर बैठ गये। अब हजार कहा जाय कि खाना खा लीजिये आपको तो बहुत भूख लगी हुई थी किन्तु नहीं हुँ-हाँ कुछ नहीं। सेठ साहब न मुँह से बोलते हैं न सिर से हिलते हैं। इसी प्रकार पाँच दस पन्द्रह मिनट आधा घण्टा बीत गया। अन्त में बोले तो यह बोले कि मुझे भूख नहीं है, खाना उठाओ।' उसका कारण क्या था ? बस यही कि तार में लिखा था कारखाने में काम बन्द हो गया क्षति का अनुमान दस लाख के लगभग है। यह उदाहरण तो ऐसा है कि हम सबको मालूम है ऐसी घटनाएं हम में से अधिकतर के सामने घटित होती हैं। ठीक इसी प्रकार का विचार शरीर के समस्त अङ्गों पर प्रभाव डालता है। हमारे विचारों का उदाहरण बीज का-सा है। बीज यदि खेत में डाला जाय तो बढ़ता है पनपता फूलता है और किसान अन्त में जो बोता है सो काटता है। हम

मैं अविरोध स्वयं तो घास-फूस और कांटों के बीज बोते रहते हैं और फिर देखकर विस्मय करते हैं कि खतरनाक कांटों और निरर्थक घास की फसल किस प्रकार पककर तैयार हो गई। यद्यपि तैयार तो होना चाहिये एक सुन्दर और चित्ताकर्षक मानसिक उद्यान जैसा कि हमारे पड़ोसियों का है। किन्तु हम यह नहीं देखते कि उन्होंने खेत बोते समय केवल सदाचार, कल्याण, स्वास्थ्य और सौन्दर्य के बीज बोये और जब पौधों ने सिर निकाला और सबकी आंखों में तरी हो गई और जब फसल पक कर तैयार हो गई तो सबने उसे हाथों हाथ लिया। हमें चाहिए कि सुन्दरता, सदाचार और स्वास्थ्य का उच्च-से-उच्च स्तर अपने सामने रखें और हर बीमार मुरझाये हुए और प्रतिकूल विचार को दबा दें उसका गला घोंट दें और नष्ट करदें।

पूर्ण स्वास्थ्य से इन्सान की सारी सुप्त शक्तियां जाग्रत हो जाती हैं और मनुष्य काम करने तथा व्यस्त जीवन व्यतीत करने की इच्छा प्रकट करता है।

यदि आप रोगी हैं तो यह इस बात का लक्षण है कि आपके शरीर के जिस भाग में पीड़ा है वहां के तन्तु कोई निश्चित काम करने के योग्य नहीं हैं वे अब निर्जीव हो गये हैं। उसका निदान केवल यह है कि अच्छे और जीवित विचारों से आप उनकी इस दशा को बदल डालें।

स्वीडन वर्ग का कथन है कि हर विचार तथा हर इच्छा मानस पट पर अंकित हो जाती है। इस प्रकार मानव अपनी कहानी अपने शरीर में स्वयं लिख देता है और फरिश्ते उसकी आपबीती उसके शरीर की रचना में लिखी हुई पाते हैं।

यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आठों पहर शक्ति तथा तन्दुरुस्ती का ध्यान रखें। पूर्ण स्वास्थ्य का नमूना आपकी आंखों के सामने होना चाहिये कभी भी कमजोर या बीमार आदमी का नमूना आंखों के सामने न रखे।

संसार की अधिकांश कुरीतियों का कारण क्या है ? यही न कि शरीर के समस्त कोष बुराई निरक्षता तथा अज्ञान के विचारों से निकम्मे हो चुके हैं ।

यह तो एक प्रसिद्ध बात है कि इन्सान मात्र अपने विचारों के कारण बीमार हो सकता है । यदि जरा-सी पीड़ा हुई चोट लग गई या फाँस चुभ गई और लेट गये । आप रोग को निमन्त्रण देते हैं और रोग के लक्षणों को भयानक स्थिति तक पहुँचाते हैं ।

इसके विपरीत जैसा कि ऊपर उल्लेख किया जा चुका है यदि इन्सान पूर्ण स्वास्थ्य का नमूना सामने रखे और यह समझले कि बीमारी हमेशा रहने वाली चीज नहीं बल्कि स्थायित्व तथा स्थिरता तो केवल स्वास्थ्य को प्राप्त है, तो वह कभी बीमार न पड़े ।

संसार में शक्ति केवल एक है इसलिए उसका सृष्टा भी केवल एक परमात्मा ही हो सकता है वह सर्वव्यापी सर्वशक्तिमान तथा सच्चिदानन्द है । उसने कोई वस्तु भी अपूर्ण नहीं बनाई । इसलिए रोग का अपना कोई अस्तित्व नहीं वस्तुतः रोग तो शारीरिक सन्तुलन के न होने से उत्पन्न होता है ।

शुद्ध विचार द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति

प्रतिदिन हमारे सामने ऐसे उदाहरण आते हैं जिनसे मालूम होता है कि विचार शरीर पर कितना प्रभाव डालता है । जब तक हमारे विचारों में शुद्धि सामर्थ्य तथा एकता न हो शरीर के कोषों की वस्तुस्थी सामर्थ्य तथा एकता को बनाये रखना असम्भव है । यदि हम अपने विचारों को संतुलित तथा सुन्दर रखें तो हमारे शरीर के कोषों

का जीवन भी सन्तुलित और सुखदायी हो सकता है। कामायन सुखदायक विचार हमारे शरीर के करोड़ों नन्हें-नन्हें कोषों और रोमों में जीवन की नई आत्मा फूंक देता है। इसके विपरीत भद तथा चिन्ता का डर विचार रोग दुःख तथा असफलता का संकेत अपना प्रभाव लिए उन कोषों के अन्दर प्रविष्ट कर देता है और फलस्वरूप शरीर में भयानक शाखायें और दुःख पैदा होने लगते हैं।

इस संसार में रहकर सबसे बड़ा काम जो इन्सान कर सकता है वह यह है कि वह शरीर की करोड़ों नन्हीं-नन्हीं कोठरियों और कोषों को पूर्णरूपेण स्वस्थ रखे। और इस प्रकार मनुष्य संतुलित रहकर सदाचारी सच्चा और ईमानदार बन सकता है।

आपका मन आपका अन्तःकरण एक नमूना है आपकी मानसिक स्थिति एक स्तर है जिसको सामने रखकर जीवन का ताना-बाना बुना जाता है। आठों पहर पूर्ण स्वास्थ्य का चित्र अपनी आँखों के सामने रखें। अपने आपको स्वस्थ हृष्ट-पुष्ट तथा समर्थ समझें और निर्बलता का विचार अपने समीप न फटकने दें। आपके मन-दर्पण पर अपनी निर्बलता का प्रतिबिम्ब कभी नहीं पड़ना चाहिए। बीमारी के चित्र को शरीर के अन्दर से ठोकर मारकर निकाल दें जैसे चोर को घर से निकाला जाता है। यदि आप अपने मस्तिष्क में एक ऐसा चित्र बना सकें जैसा कि एक महान् व्यक्ति का होता है अपने अस्तित्व को अपने सृष्टा का एक प्रतिबिम्ब मात्र समझ लें तो आप अपने अस्तित्व का यथार्थ ज्ञान लेंगे। ऐसी दशा में आप अपने अन्दर ऐसा होगा ऐसी हिम्मत पायेंगे जिसे देखकर आप स्वयं चकित रह जावेंगे। हमने अपने अस्तित्व की जैसी भली बुरी तस्वीर अपनी कल्पना में बना रखी है हम उससे ऊँची उड़ान नहीं भर सकते। जैसा आपने अपना शारीरिक मानसिक अथवा आत्मिक चित्र बना रखा है आप वैसा ही बनने का प्रयत्न करेंगे। आपका कर्तव्य है कि आप हर समय

तन्दुरुस्ती का ध्यान रखें। अपने शरीर का अपूर्व चित्र सामने रखें जैसा कि आप अपने को बनाना चाहते हैं। फिर आपका जीवन आप के आदर्श के पीछे-पीछे चलेगा और आपके मानसिक स्तर का अनुसरण करेगा।

हजारों आदमी ऐसे मिलते जो अपने व्यक्तित्व का बहुत ही निकृष्ट निर्बल और रोगी चित्र हर घड़ी अपने सामने रखने के कारण सदा बीमार रहते हैं। उन्हें सदा भाँति भाँति के रोग घेरे रहते हैं। कोई व्यक्ति उस समय तक स्वस्थ बलवान और हृष्ट-पुष्ट नहीं बन सकता जब तक कि वह स्वास्थ्य का चित्र अपने सामने न रखे।

बहुत से लोग मानसिक और शारीरिक दोनों दृष्टि से बीमार होते हैं। वस्तुतः वे निर्बलता एवं शक्तिहीनता के चित्र होते हैं और सदा किसी-न किसी रोग का चित्र या निर्बलता का भाव अपने साथ-साथ लिए फिरते हैं। यह तो ऐसी ही बात है कि कोई व्यक्ति सफलता का अभिलाषी हो किन्तु मन में विफलता का विचार लिए फिरे और उसके मस्तिष्क में पराजय का चित्र अंकित हो। ऐसा विचार तो सफलता तथा विजय के लिए घातक सिद्ध होता है।

यदि आप स्वस्थ होना चाहते हैं तो उसकी कल्पना करें अपने विचार में शक्ति और पौरुष का चित्र खींचें। हर समय अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती का आदर्श नमूना रखें कमजोरी और बीमारी का विचार मन में बिल्कुल न लावें।

मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो वर्षों इस विचार को अपने साथ लिए फिरे कि उनके शरीर के अन्दर कोई-न कोई पैतृक व संक्रामक रोग है। यदि कहीं कोई रोग लग जाता तो वे उसे पैतृक या संक्रामक रोग समझते कि वे एक न एक दिन अवश्य उस रोग का शिकार हो जायेंगे। यद्यपि उनका विचार गलत था और यह मात्र उनका भ्रम था जो बढ़ते-बढ़ते उन्हें एक दिन ले डूबा।

निरन्तर इस बात पर विश्वास करते रहना कि आपके जीवन के न गिनती के हैं, आपका अन्त निकट है, आप मृत्यु के समीप जा रहे, आपको कोई रोग लग गया है जो दिल, जिगर और दिमाग को घुन की तरह खाये जाता है तो आप उस भ्रम और उस रोग का एक-एक दिन अवश्य शिकार हो जायगे। यह भ्रम न केवल स्वयं आप को और आपके मन को निराशावादी बना देता है बल्कि आपकी मांसपेशियों और शक्तियों के रक्त की भी अन्तिम बूंद निचोड़ लेता है। ऐसी स्थिति में जीवन व्यतीत करना कुछ कठिन है कि आदमी हर घड़ी भय का शिकार हो, उसके सिर पर दुःख तथा चिन्ता सवार हो आठों पहर मृत्यु की काल्पनिक छाया उसके पीछे लगी हुई हो। ऐसी दशा में तो इन्सान सारी सामर्थ्य तथा शक्तियों से वंचित हो जाता है। जैसी आपकी मानसिक कल्पनाएं और विचार होंगे आपका जीवन भी उन्हीं सांचों में ढल जायगा। यदि आप निर्बलता या रोग की कल्पना करते रहते हैं तो निश्चित रूप से आपका शरीर निर्बल और रोगी हो जायगा।

बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो यदि भोजन का एक ग्रास मुंह में डालते तो उसके साथ ही अजीर्ण का एक कौर भी अवश्य निगल जाते। उनको हर समय यह विचार रहता है कि अमुक वस्तु उनके स्वभाव के प्रतिकूल है अमुक वस्तु उनके लिए उचित नहीं। मस्तिष्क की साधारण स्थिति से बहुत भारी प्रभावित हो जाता है। परिणाम तथा पेट और आंतों में पाचन-शक्ति की जो क्रियाएं होती थी वे रुक जाती हैं क्योंकि पाचन के अवयव बहुत भावुक होते हैं और मानसिक स्थिति का प्रभाव शीघ्र ही स्वीकार कर लेते हैं।

मैंने ऐसी घटनाएं प्रायः देखी हैं कि एक बहुत बड़े निमंत्रण पर जहां कि खूब हंसाने वाले भाषण हुए जिन्हें सुनकर लोगों के हंसी के मारे पेट में बल पड़ गये और दूसरे मनोरंजन द्वारा व्यक्तियों

मार्गान्वित किया गया उन स्त्रियों में जो अपाचन की रोगिणी थीं और डाक्टरों द्वारा नियत पदार्थों के अतिरिक्त घर में भी कुछ न खाती थीं पेट भर कर खाना खाया और उन पर इस बदपरहेजी का कोई असर भी न हुआ। यद्यपि उनको यही खाना यदि घर में खाना पड़ता तो बड़े कष्ट का सामना करना पड़ता।

इसका क्या कारण है? केवल यही कि उनका पूरा ध्यान बड़े सुन्दर तथा सुखद ढंग से बटा दिया गया था और वे किसी दूसरी ओर ध्यानमग्न थीं। उनका समय हँसते-खेलते बीत गया और जितना वे हँसीं उसकी सुखद प्रतिक्रिया ने उनके दिमागों को निश्चिन्त कर दिया और इसलिए उनका भोजन पेट में जाने से पहले दुःखद विचारों से दूषित नहीं हुआ। घर की तरह उनको खाने की मेज पर चखना नहीं पड़ा जो उनके लिए अनुकूल नहीं थीं। उन्हें वहाँ यह भय नहीं था कि ये वस्तुएं हानि पहुँचायेंगी और न ही उन्हें इन बातों पर गौर करने का मौका मिला।

अपाचन के पुराने रोगियों ने भी इसी प्रकार के प्रयोग किये हैं। यात्रा में जब वे अति प्रसन्न तथा आह्लादित थे उनका ध्यान अपनी बीमारी की ओर से हटा हुआ था। उन्होंने ऐसी वस्तुएं खाईं जो किसी दूसरे वक्त में बदपरहेजी समझी जा सकती थीं और उन्हें कोई कष्ट नहीं हुआ।

यदि दुर्भाग्य के चिह्नों अथवा लक्षणों को बार-बार सोचते रहें तो वे सर्वथा किसी-न-किसी रोग के लक्षण बन जाते हैं-यदि आप बार बार यह विचार करें कि आप निर्बल हैं, आप बीमार हैं आपका स्वास्थ्य खराब है तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य बिगड़ जायगा और कमजोर, शक्तिहीन तथा बीमार बन जायेंगे। क्योंकि यदि आप हर समय किसी पीड़ा को सामने रखेंगे वह तो आपको चिमट जाएगी।

अपने व्यक्तित्व और अपने शरीर पर अत्यधिक ध्यान देने से

भी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। सुस्त और निकम्मे लोगों को सर्वदा अपनी चिन्ता रहती है। मालूम होता है कि शारीरिक तथा कल्पना शक्ति में बहुत गहरा सम्बन्ध होता है। कहीं जरा सा दर्द हुआ टीस उठी और उन्होंने समझा कि यह तो किसी आगामी भयंकर रोग के लक्षण हैं। ये लोग हर समय अपने आपको दोषी ठहराते रहते हैं। कभी तो कहते हैं ओहो आज तो खाना ज्यादा खा लिया कहीं नुकसान ही न पहुँच जाए। कभी कहेंगे—हवा सख सर्द है नींद नहीं आएगी जुकाम हो जाएगा। दूसरे शब्दों में उनकी आँखें सर्वदा अपने व्यक्तित्व पर लगी रहती हैं और उनका ध्यान हर समय उसी पर केन्द्रित होता है। उन्हें हर वक्त अपने आपसे शिकायत रहती है। वे जीवन को कभी भी पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती की स्थिति में नहीं देख सकते वे झट घबरा जाते हैं। उनको जरा सी बात से बीमारी का भय होने लगता है। वे राई का पहाड़ और बूँद का समुद्र बना लेते हैं।

एक हकीम का कथन है यदि सोच विचार और चिन्ता से मनुष्य रोगी हो जाता है तो क्या वह विचार द्वारा ही तन्दुरुस्त नहीं हो सकता? यदि मुझे भ्रम हो जाए कि मैं बीमार हूँ और मैं वास्तव में चारपाई पकड़कर बैठ जाता हूँ तो क्या तन्दुरुस्ती और स्वास्थ्य का हर ध्यान रखने से मैं स्वस्थ नहीं हो सकता? हो सकता हूँ और जरूर हो सकता हूँ।

जो कुछ आप बनना चाहते हैं उसका पूरा चित्र अपने सम्मुख रख अपनी इच्छाओं और अभिलाषाओं का पूरा नक्शा अपने मस्तिष्क में खींच लें। फिर उन्हें प्राप्त करने और उनके अनुसार अपना जीवन ढालने का पूरा-पूरा प्रयत्न करें।

बीमारियाँ प्रायः बुखार में दुःख चिन्ता शोक थकान आदि के कारण उत्पन्न होती हैं। वे समय तंग में सोचने विचारों का भय

अष्टता अनियमित रहन-सहन और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से लापरवाही के परिणामस्वरूप अधिक उत्पन्न होती हैं इसलिए जब तक इन बुनियादी दोषों को दूर नहीं किया जाएगा उनका नष्ट होना दूभर है।

विद्यार्थी यदि गणित के नियमानुसार सवाल हल न करे तो उसे सही उत्तर पाने की आशा नहीं होती। किन्तु आपको असंख्य व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जो दिनरात तन्दुरुस्ती के नियमों को तोड़ते हैं प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करते हैं और फिर तन्दुरुस्ती की भी उम्मीद रखते हैं। चनों को बोकर गेहूँ की फसल काटने के इच्छुक हैं।

यह तो सब जानते हैं कि यदि घोड़े से पूरा-पूरा काम लेना है, उसे बड़ी तेजी साथ के दौड़ाना है तो यह आवश्यक है कि साईस उसको खूब सहलाये-पुचकारे उसकी मालिश करे, वक्त पर घास और दाना दे और उसे काफी आराम का मौका दे।

किन्तु अपने व्यक्तित्व के बारे में भगवान की अपने हाथों से बनाई हुई मशीन के बारे में उनका यह विचार है कि यह तो यूं ही चलती रहेगी इस तेल मालिश मनोरंजन और खेल-कूद की कोई आवश्यकता नहीं है। खाने-पीने और सोने की नियमित आदतों के बिना ही इस का काम चल सकता है। स्वास्थ्य पैदा करने वाले विचारों के बिना भी शरीर का यह घोड़ा काम दे सकता है। इसका अर्थ यह है कि विधाता ने अपने हाथों से सजित इस आश्चर्यजनक इन्सानी मशीन का हम सदा बिल्कुल अनुचित उपयोग करते हैं और यह उम्मीद रखते हैं कि यह हमेशा ठीक और चालू रहेगी हम चाहेंगे वही करेगी, हमारी इच्छाओं और आज्ञाओं का पालन करेगी। किन्तु फिर भी कब तक ? आखिर एक दिन तो बेकार हो ही जायेगी।

भावी शिक्षा लोगों को यह सिखायेगी कि वे एक दुर्बल अवयव को किस प्रकार बलवान बना सकते हैं। किस प्रकार एक ओर झुके [illegible] स्वभाव संतुलन प्राप्त कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं।

स्वेडनबर्ग का कथन है, "मानव का प्रत्येक विचार मस्तिष्क के रेकार्ड में दर्ज होता है, हर इच्छा अंकित हो जाती है। मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर, अपने जीवन की कहानी खुद लिखता है और इस प्रकार चलते-फिरते हर व्यक्ति की आपबीती उसके शरीर में लिखी हुई पाते हैं।'

जिस प्रकार हम किसी दूसरी नौकरी और काम की चीज की नींव रखते हैं उसी प्रकार हमें स्वास्थ्य की बुनियादें भी रखनी चाहिएं। अध्ययन तथा प्रेक्षण के पश्चात् हमें यथेष्ठ व्यवहार किया जाना चाहिए और स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। हमें चाहिए कि हम स्वास्थ्य के बारे में बातें करें और तन्दुरुस्ती के आदर्श को सर्वदा अपने सामने रखें। ठीक उसी प्रकार जैसे क़ानून के विद्यार्थी को हर घड़ी क़ानून की चिन्ता रहती है। वह बैठा है तो क़ानून की बातें करता है, सोचता है तो उसी बाबत, पढ़ता है तो क़ानून की किताबें पढ़ता है। यहां तक कि रहता भी ऐसी ही जगह है जहां क़ानूनदाँ रहते हैं।

स्वास्थ्य का प्रश्न वस्तुतः एक नैतिक प्रश्न है। जीवन नियमित रूप से व्यतीत करने और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का पालन करने ही से स्वास्थ्यलाभ नहीं हो सकता। हमें सही और सिद्ध विचार के द्वारा स्वास्थ्य की आधार-शिला रखनी चाहिये।

यदि आपका विचार है कि आपकी तबियत खराब है, आप चंगा अनुभव नहीं कर रहे, तो फौरन अपने पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। यह कोई कठिन काम नहीं, बल्कि बहुत सरल है। यदि आप इस विचार को कि "मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ, मुझे कोई कष्ट नहीं।" आठों पहर अपने सामने रख दें तो आप बहुत जल्द स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट हो जाएंगे।

जब कभी आपके मन में बीमारी का विचार आने लगे, उसे

फौरन दबाएँ। आपके मस्तिष्क से कोई आवाज आपकी सफलता के विरुद्ध उठे तो उसे उसी समय बाहर निकाल दें। सोचने और धीर धरने का अवसर ही न दें बस पहले उसे निकाल दें। और उसके स्थान पर अपने मन में शक्ति स्वास्थ्य तथा सुन्दरता की कल्पना अंकित करलें। यदि ऐसा करेंगे और ऐसा करते रहेंगे तो आप अपने दिमाग को स्वास्थ्य सौंदर्य शक्ति सफलता तथा विजय के विचारों से भर लेंगे। जिसका फल यह होगा कि आपका शरीर शक्तिशाली और मस्तिष्क पुष्ट हो जायेगा। आप सफल तथा विजयी होंगे और आपके हर्ष-निज खुशी के फूल खिल उठेंगे।

मानव-शरीर तथा भरपूर जीवन

इस धरती पर लाखों आदमी ऐसे चलते-फिरते दिखाई देते हैं जो वास्तव में जीवित नहीं हैं। उनकी नाड़ी मण्डल के अधिकतर कोष और उनके मस्तिष्कों की कोठरियाँ अर्धस्वप्न की स्थिति में हैं। इसका कारण यह है कि उनका रक्त विषैला है जिसके प्रभाव से उन कोषों की यह दशा हो गई। उनको ताजी हवा पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती। वे जीवनदायक आक्सीजन से लगभग वंचित हैं। वे जीवित तो हैं किन्तु अधमृत और इस स्थिति में मानों चलती फिरती लाशें हैं।

एक आदमी चलता-फिरता है खाता पीता है साँस लेता है और कुछ-न कुछ काम भी कर लेता है। इससे यह प्रकट नहीं होता कि वह जीवित भी है क्योंकि उसके शरीर की सारी कोठरियों में से तीन चौथाई कुछ काम नहीं करतीं वह व्यावहारिक दृष्टि से मृत है क्योंकि उन्हें देखकर दूसरों के अन्दर जीवन तथा शक्ति उत्पन्न नहीं होती।

ऐसा व्यक्ति कभी-कभी ही देखने में आता है जिसका समस्त शरीर और उसका प्रत्येक अंग जीवन तथा शक्ति से भरपूर हो ।

किसी-न किसी प्रकार जीवन व्यतीत कर लेना ही पर्याप्त नहीं है । बल्कि हमें पूर्ण रूप से अत्यन्त वैभवशाली ढंग से और उच्च से उच्च जीवन व्यतीत करना चाहिए । हमारे बदन का हर भाग और हर भाग का हर रोम और कोष पूर्ण जीवन भरपूर होना चाहिए ।

हमें चाहिए कि हम पूर्ण रूप से जिन्दादिल हँसमुख हरे पुष्ट और गर्मी और उत्साह से भरे हुए हों । हमारी सजीवता तथा शक्ति की कोई सीमा ही न हो । इसी जीवन का नाम पूर्ण जीवन है ।

बहुत से लोग इस बात को अत्यन्त आवश्यक समझते हैं कि वे संसार में एक व्यापारी के रूप में या एक पेशेवर के रूप में अपनी प्रसिद्धि की बुनियादें रखें । किन्तु वे इस बात का तनिक विचार नहीं करते कि उन्हें सबसे पहले स्वास्थ्य की बुनियादों को मजबूत बनाना चाहिए । उनके मस्तिष्क में यह कल्पना होती है कि तन्दुरुस्ती स्वयं प्राप्त होती है । शरीर के कोषों का भी भाग्य है जो जीवन के दिनों की मर्यादा निश्चित करता है और शारीरिक दशा भी प्रकट करती है लेकिन वे नहीं जानते कि तन्दुरुस्ती भी इन्सान के अपने बस में है । किन्तु किस प्रकार ? ठीक ढंग से सोचने और प्राकृतिक सिद्धान्तों के अनुसार जीवन व्यतीत करने से ।

ऐसे अनगिनत लोग मिलेंगे जो अपने शरीर से अत्यधिक कार्य लेते हैं । मानो वे मूल पूँजी से काम चलाने की बजाय ऋण लेकर अपना व्यवहार चलाते हैं । जितनी शक्ति एक दिन में पैदा हुई है उससे कहीं अधिक व्यय कर डालते हैं । अपने एकत्र किये हुए धन को जो उन्होंने किसी संकटासन्न स्थिति के लिए बचा रखा था निःसंकोच और बड़ी तेजी से खर्च करते चले जाते हैं । यह सम्भव कि हम आज रात की नींद बोनस में खर्च करके रख छोड़ें कि यह कल रात काम आता

देगी। या आप पेट को मुंह तक भरते यह सोच कर कि कल मौका न मिलेगा। जल्दी या देर में हमें अनुभव हो जाता है कि हमारे स्वास्थ्य का दीवाला निकल गया है। जानते हो प्रकृति ने स्वास्थ्य का क्या मूल्य निश्चित किया है? अपने बदन की नियमित तथा सोचे समझे नियमों के अनुसार रक्षा करना। यह मूल्य है जो प्रकृति ने स्वास्थ्य का निश्चित किया है।

स्वास्थ्य बनाने और उसे कायम रखने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि उन आदतों से बचा जाय जो शक्ति तथा सामर्थ्य को नष्ट करती है। जो शरीर और आत्मा के सम्बन्ध को क्षीण बनाती है या बदन को निकम्मा बनाती है।

हम लोग संतोष और शांति से तो जीवन व्यतीत करना जानते ही नहीं हम आराम की दशा में भी बेचैन रहते हैं। घरों के अन्दर हमें किसी पल चैन नहीं पड़ता। हम हर घड़ी हर क्षण अपने अवयवों को निर्दयता के साथ नष्ट करते रहते हैं। हम नहीं जानते कि इस नाजायज खर्च को किस प्रकार बन्द किया जाय। हमें इतना भी ज्ञान नहीं कि यदि दिन को नहीं तो कम से कम रात को तो अपनी मानसिक मशीन की गति को मद्धम कर दें। हम ऐसा नहीं करते बल्कि दिन रात बराबर उससे काम लेते रहते हैं। परिणामतः हमारे अवयव समय से पहले ही बेकार हो जाते हैं।

औसत वर्ग का हर अमरीकी हर मिनट हर क्षण कुछ न कुछ करता है वह कभी खाली नहीं बैठ सकता। यदि वह किसी की प्रतीक्षा में खड़ा है तो और नहीं तो कदम को ही दबाकर इधर उधर टहलना शुरू कर देगा, अपना चेहरा चिंतित बना लेगा उसके माथे पर सिलवटें पड़ जायेंगी भवें तन जायगी और कोई समझेगा कि किसी साम्राज्य का बोझा अपनी पीठ पर लिये खड़ा है। चिन्तित तथा दुःखी खड़ा वह अपनी मूछों को ताव देगा अपने हाथ की घड़ी या

दफ्तरी को घुमायेगा और जबकि उसे अपने शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए था क्योंकि वह कोई काम नहीं कर रहा होता वह सोचता रहता है और मन को केन्द्रित करके अवयवों को तना हुआ रखता है। इन हरकतों से वह अपनी शक्ति को व्यय नष्ट करता रहता है। अपनी शक्ति को यों ही नष्ट करने वाले और लगातार काम करके अपने अवयवों को थका देने वाले लोग हमें हर जगह मिलते हैं। वे रेल में भी बैठेंगे तो आराम से नहीं बैठेंगे उनके लिए शांत हो जाना संभव नहीं। जब तक गाड़ी अपने अभीष्ट स्थान पर न पहुँच जाये वे तने बैठे रहते हैं। उनके चेहरे से चिन्ता तथा परेशानी प्रगट होती है एक कदम आगे बढ़कर अपने सामने वाले के स्थान पर बैठ जाते हैं उनकी नसें फूल जाती हैं और नाक सिकुड़ जाती है। इस प्रकार वे दफ्तर पहुँचने से पहले ही अपनी बहुत सी शक्ति नष्ट कर चुके होते हैं।

एक व्यापारी अखबार भी पढ़ता है और खाना भी खाता जाता है। खाता क्या है मुँह में जल्दी-जल्दी ठूँसता जाता है। यह सब कुछ दस मिनट के अन्दर होता या किसी से भेंट करना होती है। इस प्रकार वह अपने मेदे को भोजन पचाने के लिए पाँच मिनट की भी अनुमति नहीं देता वह अपने रक्त को मानसिक कार्य करने के लिये मस्तिष्क की ओर भेज देता है। जबकि उसे पेट में रहकर खाना पचाना चाहिए था। वह दिन भर दौड़ता फिरता है मानो उसके जीवन का दारोमदार ही तेजी और दौड़ पर है। वह एक दिन में इतना काम कर लेता है। जिसे पूरा करने के लिए एक यूरोपियन कई दिन खर्च करता है। फिर उसे विस्मय होता है न मालूम मुझे अजीर्ण क्यों हो गया ? रात भर नींद क्यों नहीं आती ? मैं जल्दी घबरा क्यों जाता हूँ ? मेरा स्वभाव चिड़चिड़ा क्यों हो गया है ? मैं बूढ़ा क्यों हो गया हूँ जबकि मैं अभी युवावस्था की सीमाओं में हूँ।

बहुत कम लोग ऐसे हैं जो मानसिक मितव्ययिता की कला से अनभिज्ञ हैं। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो हर काम जबरदस्ती करते हैं यद्यपि उनका मन उस काम करने को नहीं चाहता। वे जो भी काम करते हैं पूर्ण स्वतन्त्रता से नहीं कर सकते। वे खीजते हैं मचलते हैं उनके मस्तिष्क को उस काम के अतिरिक्त जो वह कर रहे हैं किसी और बात की चिन्ता लगी होती है। वे हर घड़ी यह सोचते रहते हैं कि न मालूम क्या हो जावे। इस प्रकार वे अपनी अधिकांश शक्ति यों ही नष्ट कर देते हैं।

हर घड़ी की चिन्ता या घबराहट मनुष्य के पौरुष को दुर्बल कर देती है। उसके अवयव शिथिल पड़ जाते हैं। उसकी शारीरिक तथा मानसिक शक्ति एवं सामर्थ्य काम करने से विरक्त हो जाती है। मस्तिष्क को इस प्रकार साधना चाहिए कि वह किसी प्रकार की मानसिक क्षति की ओर प्रवृत्त न हो और समस्त शक्तियाँ तथा योग्यताएँ उसी कार्य पर केन्द्रित होनी चाहिएँ जो उस समय किया जा रहा है। केवल इसी दशा में काम पूरी शक्ति से हो सकेगा और उसके करने से थकावट अनुभव होगी।

हर प्रकार का अनुचित व्यय बन्द कर दो। तुम्हारे मानसिक अथवा शारीरिक ढाँचे में जो दरारें हैं उनको ठीक करलो फिर तुम्हें आश्चर्य होगा कि तुम न केवल काफी काम कर सकते हो बल्कि काम करने के बाद भी वैसे ही ताजा दम हो जैसे काम आरम्भ करते समय थे।

बहुत से चतुर तथा उत्साही मनुष्यों को यह अनुमान ही नहीं होता कि वे कितनी तीव्रता से अपनी व्यवहार शक्ति नष्ट कर देते हैं। वे अपने तेल को बहुत जल्दी फूँक डालते हैं। उनकी अन्दरूनी आग बहुत तेज होती है। ऐसे व्यक्ति साधारणतया अत्यन्त तीव्र स्वभावी उत्साही तथा चतुर होते हैं। उन्हें चाहिये कि अपनी तीव्रता

को तनिक कम करदें और अधिक चिन्तन से काम लें। तथ्य यह है कि ऐसे भावुक लोग बहुत काम करते हैं और अपनी सामर्थ्य से बढ़ कर करते हैं। क्योंकि वे बहुत साहसी और धैर्यवान होते ह उनकी गति तीव्र होती है किन्तु वे अपनी शक्ति को इतनी तेजी से खर्च कर डालते हैं कि उतनी तेजी से वह पैदा भी नहीं होती। इसलिए व कभी-कभी बहुत उदास और चिन्तित हो जाते हैं। उन्हें अपनी उदासीनता का अनुभव होता है और वे चिन्तित तथा दुखी रहते हैं।

बहुत कम लोगों को इस बात का अनुभव है कि शारीरिक दशा तथा स्वास्थ्य पर साहस धैर्य तथा दृढ़ता का कितना दारोमदार होता है। साहसहीन अधीर तथा अस्थिर प्रकृति वाले मनुष्य इन्सान कहलाने के अधिकारी नहीं। यदि इन्सान हिम्मत हार बैठे तो जीवन की किसे चिन्ता होगी? साहस एव भय हृदय की घड़ी की सबसे लम्बी कहानी है और मानवीय एंजिन को चलाने वाला पहिया है।

क्या यह विस्मय की बात नहीं कि एक छोटे व दुर्बल शरीर में पहाड़ से भी बड़ी हिम्मत पाई जाये? एक ऐसा शरीर जो अपने मनस्य को व्यवहारिक रूप न दे सकता हो उसकी सहायता न कर सकता हो जो अपने मन की बात कहने में समर्थ न हो। यह तो एक प्रकार का विनोद है कि एक दुबले-पतले निर्बल तथा पीतवर्ण वाले आदमी के अन्दर ऐसी इच्छा और ऐसी अभिलाषा पाई जाये जिसे पूरा करने की उस व्यक्ति में ताकत न हो। परन्तु यह हमारा दोष होता है हमारी अपनी त्रुटियों का परिणाम होता है। यदि हम अपनी शक्ति को नष्ट न करते अपने शरीर को क्षीण न करते तो यह दशा न होती।

यदि आपका शरीर दुबल है आप जरा सा काम करने पर थक जाते हैं तो आपकी मानसिक शक्ति बुद्धिमत्ता चतुरता आदि से क्या लाभ? यदि एक नवयुवक अपनी कला तथा पेशे के क्षेत्र पर ममा

करके देते । हमें चाहिए कि हम साधारण जीवन व्यतीत करें यद्यपि हम ऐसा नहीं करते । यदि हमें अपने अन्दर वास्तविक सामर्थ्य उत्पन्न करने की अभिलाषा है यदि हम चाहते हैं कि इन्सानी मशीन के अन्दर जो कुछ छिपा हुआ है वह प्रकट रूप में हमारे सामने आ जाये तो हमें अपने रहन-सहन को बदलना होगा अपने जीवन स्तर में भी परिवर्तन करने होंगे ।

जो मनुष्य अपनी शक्ति से बढ़कर कार्य करते हैं वे नहीं समझते कि वे शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का भण्डार जो अवकाश के समय काम आता है उसे खा रहे हैं । उन्हें यह समझ लेना चाहिए कि जो शक्ति शरीर में एक दिन में उत्पन्न होती है उसे उसी दिन व्यय कर देना भारी भूल है । अतिरिक्त शक्ति इसलिए हमें दी गई है ताकि हम दुर्घटनाओं और रोगों के आकस्मिक आक्रमणों से अपनी रक्षा कर सकें । यह भी एक प्रकार की सुरक्षित सेना है जिस के बल पर हमें अचानक आने वाली विपत्तियों तथा अपने शत्रुओं का सामना करना है । जो मनुष्य अपनी बची-खुची शक्ति को शीघ्र ही तथा अनियमित ढंग से नष्ट कर देते हैं उनमें किसी आकस्मिक दुर्घटना से बचने की शक्ति नहीं रहती और यदि रहती भी है तो बहुत कम । यही कारण है कि वे भिन्न रोगों के सहज ही शिकार हो जाते हैं । विशेषतः संक्रामक रोगों से तो उन्हें हर दम मृत्यु का भय लगा रहता है क्योंकि उनके शरीर में प्रतीकार-शक्ति नहीं होती ।

व्यसन की इस अप्राकृतिक आदत से नाड़ी-मंडल हर समय तना रहता है और मस्तिष्क सर्वथा थका हुआ निश्चित इसके परिणाम बहुत भयंकर होते हैं । ऐसे दुर्व्यसनी आपको हर जगह मिल जायेंगे कोई चाय तथा काफ़ी का आदी है तो दूसरे को अफ़ीम का चस्का है एक व्हिस्की का दीवाना है तो दूसरा भंग और चरस की वेदी पर बलि देने को तत्पर रहता है ।

व्यसन के दास हजारों नहीं लाखों हैं असंख्य स्त्री पुरुष अपने बहुमूल्य जीवन मदिरा अफ़ीम की भेंट चढ़ा रहे हैं और नहीं समझते कि वे क्या कर रहे हैं।

इसका आखिर क्या कारण है कि बहुधा लोग जो भले काम कर सकते हैं इतने बुरे काम करते हैं। इसका एक बड़ा कारण सुस्तता न्यूनाधिकता और हर प्रकार की अनियमितता है जिसके हाथों मनुष्य अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेता है और फिर अपनी स्थिति पर पश्चाताप करता है। इस बात नहीं कि यदि शारीरिक स्थिति क्षीण है बदन स्वस्थ नहीं तो वह अधीर होगा उसके विचार विच्छृंखल होंगे और थोड़े से काम के बाद उसकी ताकत जवाब देने लगेगी। इन्सान जो काम करता है उसका प्रभाव उसके शरीर पर पड़ता है। उसकी शारीरिक तथा मानसिक दशा का परस्पर गहरा सम्बन्ध होता है। बदन स्वस्थ है तो दिमाग भी चुस्त रहेगा और यदि जिस्म ही रोगी है तो मस्तिष्क भी कार्य करने के योग्य न होगा।

हम रोज ऐसे नवयुवक देखते हैं कि सुबह के समय जब वे अपने काम पर या दफ्तर में जाते हैं तो उनके चेहरों पर उनके रात के कारनामों की मुहर लगी है उनके गाल पिचके होते हैं आँखें धँसी हुई लपलप मुख और चाल मस्तानों की सी है। उनके मन बदन और कर्म से उनके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास की अस्तित्वहीनता का पता चलता है। तात्पर्य कहने का यह है कि वे अपने जीवन से असन्तुष्ट नज़र आते हैं। फिर उन्हें आश्चर्य होता है कि काम काज करने को मन क्यों नहीं करता बजाय इसके कि वे दफ्तर या कारखाने में प्रसन्नचित्तता तथा उत्साह से भरे हुए जाएं उनको अपना जीवित शव घसीट कर ले जाना पड़ता है।

वस्तुतः बात यह है कि उन्होंने अपनी शक्तियों को आवारगी तथा मूर्खता के कारण दुर्बल कर दिया है जीवन को नष्ट कर दिया

को एक वस्तु का चसका पड़ जाता है तो,वह अपनी आदतों का इतना दास हो जाता है कि अपने ही को हानि पहुँचाता है । बहुधा न होता वह अपने ही साथ शत्रुता करता है । उसे इसका तनिक ध्यान नहीं कि यदि उसमें यह बुरी आदत न होती तो वह बहुत सफल मनुष्य बन सकता था ।

जो वस्तु इन्सान का चेतन भ्रष्ट करदे अथवा करदे शारीरिक तथा मानसिक अवयवों को क्षीण बना दे और इन्सान की योग्यता तथा सामर्थ्य का अन्त करदे तो उससे बढ़कर आपका कोई शत्रु नहीं और इन वस्तुओं में सिगरेट सबसे बढ़कर है ।

वह नवयुवक जिसे परमात्मा ने अपार-शक्ति तथा सामर्थ्य प्रदान की है कि वह इस भयानक शत्रु के फौलादी पंजे में गिरफ्तार है । इसीलिए वह भी बहुधा दुर्बलता का अनुभव करता है फिर गिर पड़ता है । उसका सर्वस्व जाता रहता है । आप क्या अनुभव नहीं करते कि यह कितनी दुःखद बात है ।

मदिरा-पान

इस देश (अमरीका) में ऐसे असंख्य स्त्री-पुरुष हैं और प्रतिदिन उनकी संख्या में वृद्धि होती जा रही है जो दिन रात मदिरापान करके न तो मस्त न मदहोश होते हैं और न ही पूर्णतया होश में होते हैं । यदि उनसे कोई शराबी या मदहोश कह बैठे तो वे उसके पीछे पड़ जायेंगे और उसे अपनी प्रतिष्ठा पर एक आक्रमण समझेंगे । किन्तु उन के लिए कहीं बेहतर होता कि वे शराब पीकर बिल्कुल मदमस्त हो जाते अपेक्षाकृत इस अधमस्ती के जिसमें वे दिन रात पड़े रहते हैं और

उसके कारण उनका मस्तिष्क और चेतन दोनों निष्क्रिय रहते हैं।

मैं कुछ ऐसे शराबियों को जानता हूँ जो डींग मारा करते हैं कि हम पीकर कभी बदमस्त नहीं हुए, मद्यपान हमारे काम में कभी बाधक नहीं होता किन्तु वे उसके विनाशकारी एवं घातक परिणामों का अनुमान नहीं करते क्योंकि यह बुराई धीरे धीरे सामने आती है और यह ऐसी दीमक होती है कि प्रारम्भ में तो उसका अनुभव भी नहीं हो पाता।

प्रातः साढ़े-साढ़े दस बजे हैं यद्यपि अभी काम आरम्भ ही हुआ है किन्तु एक साहब हैं कि किसी-न-किसी बहाने से दफ्तर से बाहर चले जाते हैं ताकि एक बोतल बियर की चढ़ायें और ताजादम होकर काम प्रारम्भ करें। यद्यपि सुबह के समय रात भर आराम करने के पश्चात उन की प्रकृति प्रफुल्ल अवयवों में स्फूर्ति और मस्तिष्क सचेत होना चाहिए। दिन भर काम करने के लिए उसमें काफ़ी ताकत होनी चाहिए। क्या ऐसे व्यक्ति की दशा दयनीय नहीं ?

यह कितनी भयंकर स्थिति है यदि हमें अनुभव हो कि हमारा दिमाग निष्क्रिय हो गया है हमें कम्पन या पक्षाघात होने वाला है जो धर्म धन हमारी योग्यता तथा सामर्थ्य को नष्ट कर देगा। इस बात का अनुभव कितना दुखदाई है कि हमारा मस्तिष्क वस्तुतः बेकार हो चुका है और हमारे शारीरिक अवयव काम करने से इन्कार कर चुके हैं।

यह कितना दर्दनाक दृश्य है कि हमें मालूम हो रहा है कि हमारे मस्तिष्क के पीछे को धीरे धीरे क्षीणता-सी उभर रही है जो हमारे सब भावों को उदास व दुखी करती है तथा हमारी इच्छाओं को मिटाये जाती है। हमारे जीवनोद्देश्य तथा हमारे आदर्श को अन्धकारमय बना देती है और हमें ऐसा अनुभव होता है जैसे हम अन्धेरे में हाथ पाँव मार रहे हैं। हमारे आस-पास धुआं तथा कुहरे के जाले बने हुए हैं हम जीवित नहीं हैं केवल साँस ले रहे हैं।

को एक वस्तु का चसका पड़ जाता है तो, वह अपनी आदतों का इतना दास हो जाता है कि अपने ही को हानि पहुंचाता है। कहना न होगा वह अपने ही साथ शत्रुता करता है। उसे इसका तनिक ध्यान नहीं कि यदि उसमें यह बुरी आदत न होती तो वह बहुत सफल मनुष्य बन सकता था।

जो वस्तु इन्सान का चेतन भ्रष्ट करदे अन्धा करदे शारीरिक तथा मानसिक अवयवों को क्षीण बना दे और इन्सान की योग्यता तथा सामर्थ्य का अन्त करदे तो उससे बढ़कर आपका कोई कट्टर शत्रु नहीं और इन वस्तुओं में सिगरेट सबसे बढ़कर है।

वह नवयुवक जिसे परमात्मा ने अमर-शक्ति तथा सामर्थ्य प्रदान की है कि वह इस भयानक शत्रु के फौलादी पंजे में गिरफ्तार है। इसीलिए वह भी बहुधा दुर्बलता का अनुभव करता है गिर गिर पड़ता है। उसका सर्वस्व जाता रहता है। आप क्या अनुभव नहीं करते कि यह कितनी दुःखद बात है।

मदिरा-पान

इस देश (अमरीका) में ऐसे असंख्य स्त्री-पुरुष हैं और प्रतिदिन उनकी संख्या में वृद्धि होती जा रही है जो दिन रात मदिरापान करके न तो मस्त व मदहोश होते हैं और न ही पूर्णतया होश में होते हैं। यदि उनसे कोई शराबी या मदहोश कह बैठे तो वे उसके पीछे पड़ जायेंगे और उसे अपनी प्रतिष्ठा पर एक आक्रमण समझेंगे। किन्तु उन के लिए कहीं बेहतर होता कि वे शराब पीकर बिल्कुल मदमस्त हो जाते क्योंकि इन अर्धमस्ती के जिम्मों से दिन रात गर्क रहते हैं और

उसके कारण उनका मस्तिष्क और चेतन दोनों निष्क्रिय रहते हैं।

मैं कुछ ऐसे शराबियों को जानता हूँ जो डींग मारा करते हैं कि हम पीकर कभी बदमस्त नहीं हुए, मद्यपान हमारे काम में कभी बाधक नहीं होता किन्तु वे उसके विनाशकारी एवं घातक परिणामों का अनुमान नहीं करते क्योंकि यह बुराई धीरे-धीरे सामने आती है और यह ऐसी ठगिनी होती है कि प्रारम्भ में तो उसका अनुभव भी नहीं हो पाता।

प्रातः दस-साढ़े दस बजे होंगे अभी काम आरम्भ ही हुआ है किन्तु एक साहब हैं कि किसी-न-किसी बहाने से दफ्तर से बाहर चले जाते हैं ताकि एक बोतल बियर की चढ़ायें और ताजादम होकर काम प्रारम्भ करदें। यद्यपि सुबह के समय रात भर आराम करने के पश्चात उन की प्रकृति प्रफुल्ल अवयवों में स्फूर्ति और मस्तिष्क सचेत होना चाहिए। दिन भर काम करने के लिए उसमें काफ़ी ताक़त होनी चाहिए। क्या ऐसे व्यक्ति की दशा दयनीय नहीं ?

यह कितनी भयंकर स्थिति है यदि हमें अनुभव हो कि हमारा दिमाग़ निष्क्रिय हो गया है हमें कम्पन या पक्षाघात होने वाला है जो धीरे धीरे हमारी योग्यता तथा सामर्थ्य को नष्ट कर देगा। इस बात का अनुभव कितना दुखदाई है कि हमारा मस्तिष्क वस्तुतः बेकार हो चुका है और हमारे शारीरिक अवयव काम करने से इन्कार कर चुके हैं।

यह कितना दर्दनाक दृश्य है कि हमें मालूम हो रहा है कि हमारे मस्तिष्क के पीछे को धीरे धीरे क्षीणता-सी उभर रही है जो हमारे हर भावको उदास व दुखी करती है तथा हमारी इच्छाओं को मिटाये डालती है। हमारे जीवनोद्देश्य तथा हमारे आदर्श को अन्धकारमय बना देती है और हमें ऐसा अनुभव होता है जैसे हम अन्धेरे में हाथ पाँव मार रहे हैं। हमारे आस-पास धुन्ध तथा कुहरे के छाये बने हुए हैं हम जीवित नहीं हैं केवल साँस ले रहे हैं।

एक दिन मैं लिफ्ट में बैठा नीचे उतर रहा था। जब चौथी मंजिल के समीप पहुँचा तो मेरे कानों में बातों की आवाज आई। देखा तो दो सुन्दर नवयुवक आपस में बातें कर रहे थे। वार्तालाप का विषय था हमने अमुक धनी व्यक्ति के यहाँ पिछला रविवार कैसे व्यतीत किया जिसको भगवान ने इतना दिया है कि उसे अपने हाथों से कमाने की आवश्यकता नहीं। एक बोला यार हमने तो इतनी पी इतनी पी कि पेट से बस बस की ध्वनि आने लगी। किसी-न किसी तरह गिरते पड़ते घर पहुँचे। घर पहुँचकर तबियत को ठीक करने के लिए दोबारा एक बोतल बियर की चढ़ाई। ये नवयुवक ताजी हवा खाने और अपने दिमागों को विश्राम देने के लिए लिफ्ट में सबसे ऊपर की मंजिल की ओर जा रहे थे।

ऐसी मस्ती व मदहोशी में कौन काम कर सकता है? क्या संसार के काम इसी तरह चला करते हैं? और इस प्रतिस्पर्धा युग में जब कि बड़े बड़े हृष्ट पुष्ट और बुद्धिमान लोगों के अवयवों को भी अधिक से अधिक काम करना पड़ता है इस नवयुवक को सफलता किस प्रकार प्राप्त हो सकती है जिसकी वश में से भी शक्तियाँ काम नहीं करतीं जिसके पौरुष का अधिकांश भाग ऐयाशी और व्यभिचार में नष्ट हो चुका है?

इधर स्थिति यह है कि सहस्र ही सौ में कुछ लोग सफल होते हैं। फिर इस नवयुवक का क्या बनेगा जिसका बदन कमजोर है और पौरुष शिथिल पड़ चुका है। क्या जीवन के संघर्ष में उसकी सफलता की भी कोई सम्भावना है? जबकि हर व्यक्ति दूसरे को धकेलकर स्वयं आगे बढ़ने का प्रयत्न कर रहा है।

यदि हम इच्छाओं के दास बनकर हर समय अपने मानसिक अवयवों को जलाते रहें तो उसका परिणाम यह होगा कि हमारी मानसिक शक्ति हर समय नष्ट होती रहेगी और हम निश्चित रूप से उन वस्तुओं

प्लाश में शहर भर को मार डालने के बराबर कीटाणु थे।

मुझे विश्वास है कि यदि लोग पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती की हालत में हों यदि उनके शरीर का हर कोष और हर कोठरी स्वस्थ हो तो चाहे कितने ही घातक और भयानक कीटाणु हों वे उनसे बचे रहेंगे। जिस बदन को बढ़िया भोजन खाने को मिले और उसकी सुरक्षा तथा देखभाल का भी समुचित प्रबन्ध हो उस शरीर के समीप बीमारियाँ फटक नहीं सकतीं। संसार के बहुत से असफलताओं और अस फलताओं, विपत्तियों और दुखों का वास्तविक कारण जीवन शक्ति की कमी है।

दुर्बल मनुष्य को हर समय कुविचार सताते रहते हैं। उसके शरीर के अन्दर इतनी प्रतिकार शक्ति नहीं होती कि वह निराशा पर विजयी हो जाये, कायरता को नीचा दिखाए। अस्वास्थ्यप्रद भोजन का अभाव ही हर प्रकार के भय दुख चिन्ता निराशा आदि रोगों का जन्मदाता है। जिस व्यक्ति को पेट भर के अच्छा भोजन न मिले उसे कठिनाइयाँ नहीं होतीं और उसके मार्ग में वे बाधक नहीं होतीं जिनसे एक दुर्बल मनुष्य तुरन्त पराजित हो जाता है क्योंकि उसे अपनी शक्ति पर विश्वास होता है।

यदि आपका शरीर दुर्बल है आपके दिमाग की चूलें ढीली हैं तो आपकी हिम्मत और धैर्य नष्ट हो जायेंगे और आपके इरादे पूरे न होंगे विचारों में पुष्टि नहीं होगी और संकल्प में स्थिरता का अभाव रहेगा दृष्टि के आगे धुंधला सा पर्दा पड़ा रहेगा। आपको स्थिति को समझने की शक्ति नहीं रहेगी। तथ्य यह है कि यदि आपका स्वास्थ्य खराब है तो आपके मानसिक अवयव भी पूर्ण रूपेण कार्य नहीं कर सकते।

अन्य शब्दों में यह भी कह सकते हैं कि जितनी निर्बलता शरीर में होगी मानसिक शक्तियाँ भी उतनी ही दुर्बल तथा हेय होंगी। आप

कलाकार है या डॉक्टर, बैरिस्टर है अथवा साधारण वकील व्यापारी प्रोफेसर या चपरासी किन्तु बीमारी की दशा में आधे कलाकार आधे डॉक्टर और आधे प्रोफेसर तथा चपरासी होंगे। वे लोग जो योग्यता की दृष्टि से आपके बराबर के हैं किन्तु अपने स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देते हैं प्रतियोगिता की दौड़ में आपसे आगे निकल जायेंगे।

इस भारी स्पर्धा तथा प्रतियोगिता के युग में स्पष्ट तथा उज्ज्वल सफलता के लिए दृढ़ संकल्प और शक्ति दो अनिवार्य बातें हैं। वह व्यक्ति जो कठोर-से-कठोर कार्य कर सकता है अपने निश्चय पर डटा रहता है जो कठिनाइयों की चिन्ता किए बिना आगे कदम उठाए जाता है जबकि उसके साथी धीरज खो बैठते हैं। जिसका भी विचार दृढ़ होगा संकल्प मोह होगा बाधाएं सबल होंगी वही कर्मभूमि में आगे से जाता है और अन्तिम विजय का फरैरा फहरा सकता है।

संसार के महान् अभियान वही व्यक्ति पूरे कर सकता है जिसका शरीर स्वस्थ जिसके पेशी सशक्त और जिसका दिल मजबूत हो। उसके आगे न पारिवारिक पराक्रम ठहर सकता है न योग्यता न शिक्षा। शारीरिक शक्ति का सामना कोई चीज नहीं कर सकती और व्यक्तिगत शक्ति का दारोमदार जबरदस्ती तथा मजबूत ताकत पर है यदि तुम्हारा तन्दुरुस्ती में वृद्धि कर सके तुम्हारी उन्नति की बहुमूल्य पूंजी है।

शासनी कृत्य करने के लिए शासन की शक्ति होनी चाहिए। कुछ लोगों का विचार है कि वे महान् कार्य केवल इच्छा तथा संकल्प के बल पर कर सकते हैं यद्यपि महान् संकल्प की बुनियाद भी मजबूत और तन्दुरुस्त शरीर पर ही रखी जा सकती है।

जिस व्यक्ति का स्वास्थ्य बढ़िया और ईर्ष्याजनक है वही जीवित है क्योंकि उसके शरीर की हर नाड़ी में जीवन की लहर दौड़ रही है वही वस्तुतः स्वस्थ है बल्कि स्वयं उसका अस्तित्व मूर्त स्वास्थ्य है।

जीवन बदलने का ढंग

जब तक आपको पूर्ण विश्वास न हो आप कोई कार्य सम्पन्न नहीं कर सकते। आप बड़े बाजार को छोड़ कर, राजमार्ग को त्याग कर गली-कूचों में फिरते रहेंगे जब तक पूर्ण विश्वास न हो कि आप राज मार्ग पर पड़ गये हैं।

प्रायः लोग बाजार के बजाय गली-कूचों में फिरते रहते हैं। बाजार में चलते-चलते लापरवाही से उनका कदम किसी गली की ओर उठ जाता है और जब उधर पर रवाना हो जाते हैं तो उन्हें दोबारा बाजार में आने का साहस नहीं होता। कुछ लोग इसलिए उन्नति नहीं कर सकते कि वे अपने विचार में भाग्य के धनी होते हैं। वे कहते हैं कि जब हमारा भाग्य ही ऐसा है तो फिर प्रयत्न का संघर्ष एक बेकार-सी चीज है। उनमें हर व्यक्ति किस्मत का धनी होता है और प्रयत्न तथा संघर्ष को एक निरर्थक वस्तु समझ कर छोड़ देता है। उसका परिणाम यह होता है कि वे न तो आगे बढ़ सकते हैं और न ही प्रगति कर सकते हैं वरन् दिन प्रतिदिन अब अवनति की ओर मुड़ते जाते हैं।

मस्तिष्क की समस्त रचनात्मक तथा कल्पनात्मक शक्तियों का दारोमदार आशा पर है। ऐसा कोई कानून नहीं जिसके द्वारा हम गेहूँ की आशा करते-करते बाजरा प्राप्त कर सकें।

प्रायः लोग बहुधा अपने निराशावादी विचारों से अपने व्यक्तित्व को अपने आपको दुःख पहुँचाते रहते हैं। "वातावरण स्थितियों द्वारा बनता नहीं है वरन् स्वयं स्थितियों को उत्पन्न करता है। यह विच

रैमी का कथन है।

मन में कभी यह भ्रम न होने दें कि तुम्हें असफलता होगी। अपने मन में पुष्ट तथा दृढ़ संकल्प कर लें पूर्ण विश्वास के साथ कहें कि मुझे संसार में किसी काम के लिए पैदा किया गया है और मैं सब काम की दवाई अपने बाहुबल से इस काम को सम्पन्न करूंगा। अपने स्वभाव तथा प्रकृति को इस प्रकार शिक्षित करें कि आप बड़े से-बड़ा कार्य सम्पन्न कर सकते हैं। अपनी आदत स्वभाव से यह प्रगट न होने दें कि आयु भर आपको साधारण काम करने हैं। यदि आप यह अभ्यास करें और आठों पहर निर्माणात्मक तथा सृजनात्मक विचार अपने सामने रखें तो आपकी यह मानसिक दशा किसी-न-किसी क्षेत्र आपके लिए संसार में यश तथा कीर्ति उत्पन्न करेगी और आपकी अभिलाषाएँ पूर्ण होंगी।

बहुत से व्यापारी तथा दुकानदार जिनका मस्तिष्क मन्दी दशा में है और सैंकड़ों रुपये रोजाना कमा सकता है अज्ञान के कारण अपनी योग्यता को बहुत ही सीमित कर लेते हैं। तब उनके मस्तिष्क पर सन्देह भय और चिन्ता के छोटे-छोटे शत्रु एकदम हल्ला बोल देते हैं और उनके मानसिक अवयवों को लूला-लंगड़ा कर देते हैं।

यदि आप कोई महान कार्य करना चाहते हैं तो अपने शरीर तथा अपने मस्तिष्क को उच्च-से-उच्च स्थिति में रखने का पूरा-पूरा प्रयत्न करें। अपने जीवन को अपने जीवनोद्देश्य के अनुकूल व्यतीत करें। अपने आपको हर ऐसी चीज से बचायें जो आपकी शक्ति को शिथिल कर देती है। अपने मन से भय लज्जा और धैर्यहीनता के विचारों को निकाल दें क्योंकि वे आपके प्रयत्नों पर पानी फेर देंगे। यह भी सम्भव है कि वे आपको सर्वथा निष्क्रिय कर दें। अपने आदर्श को अपने सामने रखें और उसी के अनुसार अपना जीवन ढालने का प्रयास करें। फिर आप इस योग्य हो सकते हैं कि यथाशक्ति उत्तम कार्य

कर सकें ।

हर जगह ऐसे इन्सान मौजूद हैं जो महान कार्य सम्पन्न करने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं किन्तु उनके मस्तिष्क पर उनके शत्रुओं का अधिकार है । और वे उन्हें दीमक की भाँति खा-खाकर पंगु तथा निष्क्रिय बना रहे हैं और वे इतना भी नहीं जानते कि इन दुष्टों से किस प्रकार पिण्ड छुड़ायें ।

मैं एक व्यक्ति को जानता हूँ जो प्रायः अपना मानसिक सन्तुलन खोकर दिन भर के लिए अपनी शक्तियों और योग्यताओं को निरर्थक कर देता है । प्रातःकाल क्रोध से उसका चेहरा तमतमाने लगता है क्रोध के विष से उसके मानसिक अवयवों को धक्का लगता है । उसके आत्म-सम्मान को इतनी ठेस पहुँचती है उसे इतना दुख और निराशा होती है कि वह दिन भर कोई काम संतोष के साथ नहीं कर सकता ।

सुबह सवेरे जब काम पर बैठें तो किसी प्रकार का मनोमालिन्य निराशा अथवा अधीरता के साथ काम आरम्भ न करें । यदि आप ऐसा करेंगे तो फिर यह समझें कि दिन भर सब कुछ आपकी इच्छा के विरुद्ध होता रहेगा । यदि संगीतज्ञ ग़लत कुँजी से हार्मोनियम बजाना आरम्भ करते तो सुर बेताल होंगे या नहीं ? इसलिए यदि आप बिल्कुल संतुष्ट रहना चाहते हैं तो सुबह ही सुबह अपने दिमाग के बाजे की ग़लत कुँजी को न छेड़ें बल्कि सही कुञ्जी को हाथ लगायें ताकि आप दिन भर मनोहारी तथा मधुर धुनें सुनते रहें ।

कार्यारम्भ के समय मन में ठान लें कि आप अपने काम में किसी प्रकार की रुकावट या बाधा नहीं पड़ने देंगे । यदि आप अपने जीवन में उन्नति की ओर पदार्पण करना चाहते हैं तो दृढ़ संकल्प करलें कि आप का हर कल आपके हर आज से बेहतर और उज्ज्वल हो ।

आपके मन में चाहे दुःख भी हो आपके मस्तिष्क में चाहे कितने ही क्रोध तथा हीन भाव उत्पन्न हों उनका आपके चेहरे पर प्रति

बिम्ब न पड़े बरन् इसके विपरीत आपके चेहरे से दया हर्ष तथा आनन्द प्रकट होना चाहिए।

यदि ऐसा करने का यत्न करेंगे तो आप अल्प काल में ही ऐसे हो जायंगे। जो नमूना आप अपनी आँखों के सामने रखेंगे वही आप के मानस पर अंकित हो जायेगा। फिर क्या होगा? यही कि आपके दुर्विचार या किसी से प्रतिकार लेने का विचार सब नष्ट हो जायेगा।

यदि आप मुट्ठियाँ भींचलें आपकी भृकुटी चढ़ जाये और आप पागल नजर आयें तो आपको अनुभव होगा कि आपके मानस में भी ऐसे ही विचार उभर रहे हैं और फिर यदि आप प्रफुल्लित दिखाई देने का भी यत्न करेंगे तो वह नहीं हो सकता क्योंकि वह संभव ही नहीं।

शरीर का प्रत्येक अंग इस विचार, संकल्प तथा अनुभूति का आज्ञाकारी है जो कि मस्तिष्क में जमे हैं और मन पर अधिकार किए हुए हैं। इसी विचार तथा संकल्पानुसार हर अवयव की शक्ल बन जाएगी। संसार में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो इस अवश्यंभावी और प्रकार व्यवहार को रोक सके। यदि इसे कोई रोक सकता है उसमें परिवर्तन कर सकता है तो वह विचारों की सम्पूर्ण क्रांति है इतनी बड़ी क्रांति कि मन के विचार सर्वथा उलटे हो जायें। मन का यदि इस का प्रभाव शरीर पर अवश्य होता है किन्तु इसके भी नियम हैं और वे नियम अटल हैं जिसमें कोई परिवर्तन नहीं हो सकता है।

यह बात असंभव है कि हम अपने विचारों तथा अनुभूतियों को छिपा सकें। हमारा चेहरा हमारी जुबानी गाता है। हम विचार की हथौड़े से उपमा दे सकते हैं जो हमारे शरीर तथा हृदय पर हर दम अपने हस्ताक्षर करता रहता है। इसलिए जो हमारे चेहरे को गौर से देखता है हमारे रहस्य उस पर प्रकट हो जाते हैं। हमारी आदतें तथा कर्म और हमारी कथनी व करनी संसार पर हमारा अस्तित्व प्रकट कर देते हैं।

विचार मन व मस्तिष्क पर छा जाता है। और जीवनोद्देश्य में परिवर्तन कर देता है। वास्तव में बात यह है कि जो बात विचार या सुझाव मन में आता है चाहे वह कहीं से भी आए वह शारीरिक कोषों और कोठरियों पर अंकित हो जाता है। उसका स्वभाव पर प्रभाव पड़ता है और आपके चेहरे से वह प्रकट हो जाता है।

चार्ल्स फिल्मोर ने कितने सुन्दर शब्दों में यह तथ्य प्रकट किया है। यदि कोई व्यक्ति हृदय से यह मान ले कि वह सत्य का दामन पकड़ेगा और केवल सही काम ही करेगा तो थोड़े ही समय में उसके मस्तक से पौरुष का प्रताप चमकने लगेगा और वह चेहरे से पराक्रमी तथा प्रतापी बनेगा।

इंग्लैण्ड के प्रख्यात दार्शनिक और विकास समस्या के आविष्कारक डार्विन का कथन है कि बार-बार मुंह बनाने से चेहरा कुरूप हो जाता है चेहरे के चिन्ह परिवर्तित हो जाते हैं। आपके स्वभाव की खोज आपके चेहरे से आपके हार्दिक संकल्पों और हार्दिक दशा का पता चला लेती है। यहां तक कि जो व्यक्ति सदा हँसता रहे वह प्रसन्नचित्त बन जाता है। जो हर समय चिन्तन करता रहे वह चिन्तक बन जाता है और जो नारी हर समय क्रोध तथा शोक करे उस के चेहरे तथा आंखों से सदा क्रोध व शोक ही टपकता रहता है।

आपके चेहरे के परिवर्तन से आपकी दुनिया और आपके प्रभावाधीन व्यक्तियों की दुनिया में कुछ-से-कुछ रद्दोबदल हो जाता है।

जीवन के बाजे के सुरीलेपन का दारोमदार हर्ष तथा आल्हाद पर है। जिस प्रकार पियानो बजाने वाले को सुर की कम-बेश से प्रतिकूलता को दूर करने के लिए हर तार को उस सुर के अनुसार चलाना पड़ता है। भविष्य का मानव आत्मा रूपी हर्ष और वेदना के तारों को ठीक करेगा ताकि जीवन के बाजे में किसी प्रकार की प्रतिकूलता और बेसुरापन न पाया जाए। वह कभी पनप नहीं सकेगा कि

सुबह ही-सुबह भगवान की बनाई हुई कोमलतम पुर्जों वाली इस रग-वाली मशीन से काम लेना आरम्भ कर दें जबकि उसमें कुछ दोष उत्पन्न हो गया हो। जिस प्रकार एक दक्ष साजिन्दा अपने बिगड़े हुए बाजे के तार आम लोगों के सामने नहीं छेड़ता।

जीवन के इस बाजे में से दुःख, चिन्ता, निराशा और अन्य प्रतिकूल भावों के बेसुरे तारों को निकाल देना चाहिए अन्यथा वह अच्छे गाने नहीं बिखेर सकेगा और मनमोहक राग नहीं अलाप सकेगा जिन के सुनाने के लिए प्रकृति ने उसे बनाया है।

आप इस बात को भली प्रकार हृदयंगम कर लें कि आप को बिना इरादे तथा प्रयत्न के कोई वस्तु प्राप्त नहीं हो सकती। आप अपने संकल्प और संघर्ष के बल पर ही अपनी इच्छाओं और अपनी अभिलाषाओं का उत्थान किया करते हैं।

यदि आपने स्थिरचित्तता के साथ अपने विचार को सफलता पर केन्द्रित रखा तो आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि आपको कितना लाभ हुआ है। सदा स्वयं से किसी बड़ी वस्तु किसी महान कार्य की आशा रखें और सन्देहादि से अपनी योग्यता को ठेस न पहुँचायें।

नियति ने इन्सान को बनाया ही ऐसा है कि वह सर्वश्रेष्ठ कार्य अधिकाधिक प्रसन्नता की दशा में कर सकता है उसका सृजन ही हर्ष उल्लास पर हुआ है। इसलिए जब वह प्रसन्न होता है उस समय वह श्रेष्ठ योग्यता का स्वामी होता है।

प्रतिकूलता और मुर्दापन का प्रभाव इन्सान के कारनामों का शत्रु है। उसके आराम तथा हर्ष के लिए हत्यारा। हमारे व्यक्तित्व में जो शक्ति है वह उसे अधिकाधिक करने तथा काटने वाली है।

जब मन दुःखी तथा व्यग्र रहता हो जब आत्मा एवं शरीर में ही अनुकूलता न हो उस समय सर्वश्रेष्ठ साजिन्दा भी पूर्ण एवं स्वच्छ जीवन का राग नहीं अलाप सकता।

लोग नहीं समझते कि लड़ाई झगड़े, उपद्रव चिन्ता, शोक आदि से कितनी मानवीय शक्ति नष्ट होती है और प्रकृति में क्षोभ उत्पन्न हो जाता है।

यदि आपको व्यर्थ ही क्रोध आए, या किसी कष्ट या चिन्ता की याद सताये तो इन विचारों को हृदय में स्थान न दें और न मन पर विचार करें। जब आप उन्हें मन के किसी कोने में भी शरण देंगे या दूसरों को ऐसे विचार रखने की प्रेरणा देंगे तब आप वैसे ही विचारों को अपने मन में भी ले आयेंगे और वे शनैः शनैः आपके अवयवों को शिथिल कर देंगे। किसी व्यक्ति का कथन है कि बीमारी के बारे में विचार-विनिमय करने की आदत पैदा हो जायगी और वे धन धीरे धीरे खुद बीमारी के आगे घुटने टेक देंगे।

क्रोध सहन करने की आदत एक अच्छी आदत है। यदि आपके अन्दर आग लगी हुई है तो बेहतर यही है कि आग धुआँ बाहर निकलने न दें अपनी पीड़ाएं दूसरों को न बतावें बल्कि जब उसका विचार आवे तो मन को दूसरी ओर आकृष्ट करें और इस प्रकार उसका प्रभाव नष्ट कर दें। दिन भर के परिश्रम के पश्चात आते ही चारपाई या आराम कुर्सी पर लम्बे होने की चेष्टा न करें अपनी लाचारी तथा विवशता प्रकट न करें और यह न कहें कि आप थक कर चूर हो गए हैं बल्कि इसके विपरीत जो विचार अपने मस्तिष्क में लावें तो आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि आप कितनी जल्दी ताजादम हो गये हैं और आपकी थकान बिल्कुल दूर हो गई है।

यदि आप यह सोचते हैं कि आप अमुक काम करने से बिल्कुल थक जायेंगे उस काम में आपकी सारी शक्ति नष्ट हो जायगी तो इस विचार को मन से निकाल दें। आपकी दशा के साथ आपके विचार का बड़ा गहरा सम्बन्ध है। यों समझ लें कि विचार ही शक्ति है। जिस विचार से आपको कष्ट पहुँचता है तुरन्त उसके प्रतिकूल

विचार को अपने मस्तिष्क में लाने का प्रयत्न करें तो आपका कष्ट दूर हो जायेगा क्योंकि मानव प्रकृति की यही विशेषता है।

जितनी बार आप अपने कष्ट-पीड़ा और चकनाचूर होने की शिकायत करते हैं, उतनी ही बार अपने मस्तिष्क की सतह पर अमिट तथा अमर आकृतियाँ बनाते हैं। अत्यन्त साहस के साथ उक्त विचार को पलट दें और उसके विपरीत विचार को मानस पटल पर अंकित कर लें। पूर्ण विश्वास के साथ घोषणा करदें कि शक्ति बल तथा अनुकूलता आपके जन्मसिद्ध अधिकार हैं और आप उन्हें प्राप्त करके रहेंगे।

किसी व्यक्ति के लिए यह आवश्यक नहीं कोई विवशता नहीं कि वह निराशा और कायरता की विपत्तियाँ सहे क्योंकि हमारे अन्दर में बड़ी-से-बड़ी चिन्ता और विपत्ति का अचूक निदान विद्यमान है।

दुःख तथा चिन्ता का निदान—जिस व्यक्ति की यह अभिलाषा हो कि वह अपनी विपत्तियों और पीड़ाओं को बदल डाले वह बड़ी सरलता से ऐसा कर सकता है। केवल थोड़े से मानसिक अभ्यास की आवश्यकता है। जो विचार अथवा भ्रम उसे पीड़ित करता है उसे बदल डाले। फिर क्या होगा? उसकी सारी प्रवृत्ति बदल जायगी वह दुःख-से-सुख हो जायेगा। और बिल्कुल नया आदमी बन जायेगा।

जिस प्रकार हम दूसरों की पीड़ा पर कोमलता का मरहम रखते हैं उसी प्रकार हम अपनी चिन्ताओं और विपदाओं के घावों पर सन्तोष एवं कोमलता का मरहम रख सकते हैं। जिस प्रकार हम दूसरों को प्रोत्साहन देते हैं, निराश होने से वंचित रखते हैं हम अपने व्यक्तित्व से भी वैसा ही व्यवहार कर सकते हैं।

सदा प्रसन्न रहने का ढंग—अपने अन्दर तथा मस्तिष्क को सदा शुभ तथा अच्छे कार्यों में व्यस्त रखें। जीवन में इतना काम करें कि आपको बुरी बातें सोचने और चिन्ता का अवकाश ही न—

मिले। अपने आपको प्रसन्नता तथा समृद्धि के शत्रुओं (दुःख चिन्ता और निराशात्मक विचार) को आपके हृदय में प्रवेश करने का अवसर ही मिले। जो व्यक्ति अपनी तबियत को हर वक्त किसी-न किसी अच्छे काम में लगाये रखता है वह सदा प्रसन्न रहता है। इसके विपरीत जो व्यक्ति बेकार पड़ा रहता है, कोई काम नहीं करता उसकी तबियत में बुरे विचार और उसके अन्दर में चिन्तात्मक भ्रम तथा तनाव आते रहते हैं।

हमें जीवन-दर्शन ऐसा बना लेना चाहिए कि हम हर्ष व उल्लास के अपने जन्मसिद्ध अधिकार को अपने शत्रुओं से जो हर समय इस खजाने की चोरी की ताक में लगे रहते हैं सुरक्षित रख सकें। हमारा कर्त्तव्य है कि हम पूरे बल तथा शक्ति के साथ हर ऐसे विचार हर ऐसी बात और अपने मन तथा मस्तिष्क के हर वाली दुश्मन या दुश्मनों की पूर्ति समाप्त कर सकें जो हमारे दिमाग में चिन्ता उत्पन्न करे जिससे हमें दुःख पहुँचे जो हमारे मानसिक संतुलन से उस निर्मल संतोष को नष्ट भ्रष्ट कर दे।

गुप्त-शक्तियाँ—हम लोग बहुधा साधारण तथा हीन कार्य करते रहते हैं यद्यपि हमारी प्रकृति में ऐसी अवस शक्तियाँ सोई पड़ी हैं जिनके द्वारा वे बड़े-बड़े काम पूरे कर सकते हैं, केवल उनको क्रियाशील करने तथा जाग्रत करने की आवश्यकता है।

आत्म-सम्मान की खोज—अपने आपको अपनी वास्तविकता का ज्ञान करने की अनुमति दें। इस शक्ति से आपको अपार लाभ होगा। इस प्रकार हम अपनी प्रकृति के विशाल सागर में खोज लगा सकेंगे और हम ऐसे अनमोल मोती मिलेंगे जिनके बारे में हमें किंचित मात्र भी न था कि वे हमारी सम्पत्ति हैं।

हमारा जीवन वस्तुतः अपने यथार्थ को मालूम करने, अपने आप को जानने के लिए एक यात्रा है। हमारी प्रकृति शक्तियों से भरी-पूरी

है और वे हमारे जीवन की विषम अवस्थाओं पर खुलती हैं केवल उस समय जब उन्हें खोलने वाली चाबी या तो कोई पवित्र अलौकिक पुस्तक होती है या कोई बढ़िया वक्तव्य या भाषण कोई शुभ उपदेश या किसी प्रेमी मित्र की सहायता जो हमारे अन्दर वह सब कुछ देखता है जो दूसरों को या तो दिखाई नहीं देता और यदि दिखाई देता भी है तो वे भ्रम में पड़े रहते हैं। कोई बड़ी भारी और आकस्मिक दुर्घटना या विपत्ति या हमारे जीवन की कोई महत्वपूर्ण घटना एक और चाबी उपलब्ध कर देती है जिसके लगाने से एक दूसरी खिड़की खुल जाती है और हमारे अवयव गुप्त तथा प्रकट शक्तियों को क्रियाशील कर देती है जिनके सम्बन्ध में हमें इसका विचार भी नहीं आता कि वे हमारे पास थीं या हमारे अधिकार में थीं। कभी-कभी प्रेम प्रणय के द्वारा यह चाबी मिल जाती है जो हमारी प्रकृति के गुप्त भण्डारों को खोल देती है और हमारे अपने अन्तरतम की सबसे बड़ी खोज का कारण बन जाती है।

मानसिक योग्यताएँ—प्रायः लोगों का विचार है कि उनके अन्दर भी कोई-न-कोई गुप्त योग्यता अवश्य विद्यमान है जो कभी-न-कभी किसी-न-किसी प्रकार स्वयमेव प्रकट हो जायगी। फिर वे बड़े कार्य करेंगे जिनका वे ध्यान है किन्तु यह सर्वथा असत्य है वरन् भारी भ्रम है। तथ्य यह है कि जब कोई आकस्मिक विपत्ति हमारे सिर पर आ पड़ती है हमें कोई आकस्मिक अभियान पूरा करना होता है उस समय उस आकस्मिक स्थिति का सामना करने और उस अचानक अभियान को पूरा करने के लिए हम जितनी महान शक्ति प्रकट करते हैं वह हमारे मस्तिष्क और हमारे अंग की एक हल्की-सी झलक दिखाता है जिसके बारे में हमारा विचार होता है कि वह कहीं से आयी। इससे पहले तो यह कहीं दिखाई दी न थी। इससे हमें यह शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए कि हमारे अन्दर कितनी महान् योग्यताएँ गुप्त हैं

आंतरिक समुद्र की तह में संभावनाओं के कितने बहुमूल्य मोती छिपे पड़े हैं।

वे मनुष्य जो महान् कार्य सम्पन्न कर रहे हैं, वे भी अपनी सामर्थ्य तथा संभावनाओं की उच्चतम चोटी पर नहीं पहुँचे। वे अपनी सम्पूर्ण शक्ति व्यय नहीं करते। हमारे अन्दर ऐसे भण्डार सर्वथा निरुपयोगम पड़े हैं जिन तक किसी की पहुँच नहीं हुई। हमें उनसे साक्षात्कार होना है और उन्हें काम में लाना है। हमें ऐसे नवयुवकों और साहसी लोगों पर आश्चर्य होता है जो अपने आप किसी मंजिल की ओर अग्रसर हो जाते हैं और किसी पूँजी या वैयक्तिक प्रभाव के बिना ही आश्चर्यजनक कार्य करते हैं। उन्हें देख कर हम कहा करते हैं— नहीं इनके अन्दर पहले से यह योग्यता थी किन्तु यदि हम प्रयत्न करें तो शायद हमारे अन्दर भी उन नवयुवकों के समान या उनसे भी अधिक शक्ति आ सकती है।

वस्तुतः कठिनाई यह आ पड़ती है कि हम में से अधिकांश का यह विश्वास होता है कि हमारे हृदय में इस विचार ने जड़ पकड़ ली है जो उखाड़े नहीं उखड़ती कि हमारी सामर्थ्य और योग्यता सीमित है। जो कुछ हम कर रहे हैं उससे अधिक कुछ कर ही नहीं सकते। मेरी मान्यता है कि प्रायः लोग अपनी सामर्थ्य से अपरिचित होने के कारण पिछड़ रहते हैं। उनकी असफलता का कारण इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं कि वे अपनी गुप्त तथा आंतरिक योग्यताओं के बारे में अज्ञान रहते हैं और उससे अभिज्ञ होने की चेष्टा भी नहीं करते।

अपने आपको शुभ परामर्श देना स्वयमेव एक बहुत बड़ी पूँजी है और यह एक सफल व्यवसाय है। सदा ऐसे कार्य करें ऐसी प्रणाली अपनायें जिससे नम्रता उन्नति उच्चता तथा श्रेष्ठता प्रकट हो।

कोई काम आरम्भ करते समय मन में ये शब्द दोहरायें 'अब यह कार्य मुझे ही करना है, इस अभियान को चलाना मेरा ही दायित्व है।

मुझे अपनी वीरता सिद्ध करनी है और अपना पौरुष प्रदर्शित करना है वर्ना संसार मुझे कायर कहेगा मुझे नामर्द कह कर पुकारेगा और मुझे धिक्कारेगा।

इसी प्रकार के कथन तथा महान् व्यक्तियों के उदाहरण कंठाग्र करने चाहियें जो समयासमय आपको उत्साहित तथा अनुप्राणित करें और उस समय जब आप धैर्य खो बैठें आपको धीरज बंधाएं।

सदा युवा रहने का ढंग

हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं—एक फ्रांसीसी हकीम से किसी ने प्रश्न किया कि हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं? उसने उत्तर दिया इसके तीन कारण हैं पहला यह कि हम खुली और हवादार जगह में व्यायाम नहीं करते दूसरा बहुत छोटे छोटे कीटाणु जो वैज्ञानिकों की शब्दावली में 'जर्म्स' कहलाते हैं हमारे अन्दर ही अन्दर विष फैलाते रहते हैं जिनको हमारी शारीरिक दुर्बलता के कारण मार नहीं सकती और जो अन्ततः हमारी मृत्यु का कारण बनते हैं। तीसरा मृत्यु का भय जो हमारा धैर्य छीन लेता है हमारे संकल्पों को दुर्बल कर देता है और हमें समय से पहले ही वृद्धावस्था के समीप पहुंचा देता है।

इन तीनों कारणों में उसने व्यायाम के अभाव पर सर्वाधिक बल दिया है और यह न्यायोचित भी है। संसार में यौवन तथा पुरुषत्व कायम रखने के लिए शारीरिक व्यायाम से बढ़कर कोई चीज नहीं।

व्यायाम का महत्व—आधुनिक आवश्यकताओं में सब से अधिक महत्व वायु को प्राप्त है। इसके बाद भोजन और तीसरे दर्जे पर स्वास्थ्य तथा व्यायाम की पद्धी है। हमें ताजी हवा शुद्ध और पौष्टिक भोजन उचित परिमाण में मिलते रहना चाहिए अन्यथा हम जीवित नहीं रह-

सकेंगे, किन्तु मात्र जीवित रहना ही पर्याप्त नहीं उसके साथ स्वास्थ्य तथा शक्ति का होना आवश्यक है और यह चीज व्यायाम के बिना नहीं प्राप्त हो सकती। इसके अतिरिक्त वृद्धावस्था की क्रिया रोकने के लिए भी व्यायाम अत्यावश्यक एवं प्रभावशाली है।

बूढ़ों का अयुक्त विचार—प्रायः वयोवृद्ध तथा अनुभवी लोगों में यह अयुक्त विचार व्याप्त है कि चूँकि अब उनकी वृद्धावस्था का समय आ गया है यौवन तथा सक्रियता की आग ठण्डी पड़ चुकी है मानसिक तथा शारीरिक अवयव जवाब दे रहे हैं और दिन प्रतिदिन संसार की सक्रियताओं और गतिविधियों में भाग लेने के अयोग्य होते जा रहे हैं अतः अब उन्हें सरल तथा साधारण काम करने चाहिएँ बड़े तथा कठिन कार्यों में हाथ ही नहीं डालना चाहिए। और नवयुवकों के लिए जो स्वाभावतया अधिक शक्तिशाली स्वस्थ हृष्ट-पुष्ट और चतुर होते हैं स्थान रिक्त कर देना चाहिए। यही कारण है कि वे नवयुवकों लड़कों और बालकों की किसी चुनौती को स्वीकार नहीं करते। उन्हें व्यायाम तथा कसरत से स्वाभावतया घृणा होती है अधिक चलने फिरने से उनका मन घबराजाता है। इसलिए वे सुस्ती आलस्य तथा अमाली के दास बन जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम यों कह सकते हैं कि वे मात्र इसलिए उन्नति के पोत का लंगर डाल देते हैं कि आयु की एक अवस्था विशेष तक पहुँच जाते हैं। इसलिए उनकी प्रगति अवरुद्ध हो जाती है।

उनके आलस्य के कारण उनके अवयव शिथिल और बेकार हो जाते हैं। उनके शरीर के कोष अपने शत्रुओं का पूर्णतया सामना नहीं कर सकते। उनके शरीर में जितना विष एकत्रित होता रहता है वे उसका भली-भाँति तोड़ नहीं कर सकते क्योंकि वे कम चलते-फिरते हैं और उसका परिणाम यह होता है कि उनके बदन में बीमारी से लड़ने की सामर्थ्य नहीं रहती। उनके मस्तिष्क उनका नाड़ीमण्डल

उनके रग व रेशे के अन्दर कौन समय से वर्षों पूर्व बेकार हो जाते हैं। इसलिए वे शीघ्र वृद्ध हो जाते हैं और आलस्य उदासी तथा सुस्ती के शिकार हो जाते हैं।

मनुष्य सुस्त तथा आलसी क्यों होते हैं—प्राय लोग स्वभावतः आलसी होते हैं। यदि रोटी कपड़ा तथा अन्य बुनियादी व आवश्यक वस्तुएं उन्हें बिना श्रम न करें तो वे अफ्रीका के अर्ध सभ्य लोगों की भाँति हाथ-पैर तक न हिलाएं और चुपचाप घर में बैठे रहें। घर में हाथ-पर हाथ धरे बैठ रहना और उपन्यास या कहानियाँ पढ़ कर समय व्यतीत कर देना सहज कार्य है। किन्तु बाहर निकलने और जीवन के अखाड़े में थपेड़े खाना बड़ा दुष्कर और दुर्गम है। इसीलिए तो अधिकतर लोग अपेक्षाकृत युवा भी होते हैं वे इस भाँति असंतोष के शिकार हो जाते हैं। बैठे रहना तथा काम काज न करने की आदत डाल लेते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचती है किन्तु उन्हें उसकी परवाह नहीं उन्हें तो आरामप्रियता ही भाती है।

गति जीवन है और व्यतिक्रम मृत्यु—गति जीवन है और व्यतिक्रम मृत्यु। जीवन का मूल नियम गति ही है किन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि बूढ़े लोग जवानों की भाँति दौड़ते फिरें या उसी शक्ति तथा उत्साह से काम करें जैसा कि वे पहले करते थे। इसका मतलब केवल यह है कि स्वास्थ्य के लिए कुछ-न कुछ शारीरिक व्यायाम और थोड़ा-बहुत मानसिक कार्य आवश्यक है। प्रकृति का नियम यह है ईश्वरदत्त शक्तियों से काम ले वर्ना वे छीन ली जायेंगी।

काम लें अन्यथा वापस लेंगे—प्रकृति का यह सिद्धान्त भी मानसिक शक्तियों पर लागू है और बदन की कोठरियों पर भी जो कुशलता की विशेषताओं उदाहरणार्थ परिश्रम धैर्य और कार्यारम्भ की मालिक हैं। प्रकृति हमसे वह वस्तु वापस ले लेती है जिसका हम प्रयोग नहीं करते केवल उसी वस्तु पर हमारा अधिकार रह सकता

है जिसे हम काम में लाते रहें। यदि हम अपनी बाहुओं को महीनों निश्चल रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अधिकांश भाग गल जायेगा और मात्र हड्डियाँ शेष रह जायेंगी। इसी प्रकार मस्तिष्क के कोष भी आलस्य और व्यतिरेक का अभ्यास करने से कमजोर होकर दिमाग की कोठरियाँ सिकुड़ जायेंगी मानसिक अवयवों में सुस्ती आने लगेगी वे बेकार हो जायेंगे।



है जिसे हम काम में लाते रहें। यदि हम अपनी बाहुओं को महीनों निष्क्रिय रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अधिकांश भाग गल जायेगा और मात्र हड्डियाँ शेष रह जायेंगी। इसी प्रकार मस्तिष्क के कोष भी आलस्य और अतिरेक का अभ्यास करने फलस्वरूप दिमाग की कोठरियाँ सिकुड़ जायेंगी, मानसिक अवयवों में ह्रास आने लगेगा वे बेकार हो जायेंगे।



◦ आकर्षक • उत्कृष्ट • लोकप्रिय

अशोक पॉकेट बुक्स

दो रुपये सीरीज की लोकप्रिय पुस्तकें

सूखे पेड़ सब्ज पत्ते	गुलशन नन्दा	२·००
पत्थर के होंठ	गुलशन नन्दा	२·००
नील कमल	गुलशन नन्दा	२·००
एक नदी दो पाट	गुलशन नन्दा	प्रेस में
माधवी	गुलशन नन्दा	प्रेस में
डरपोक	गुलशन नन्दा	प्रेस में
रूपमती	अनु० गुलशन नन्दा	प्रेस में
दुविधा	शौकत थानवी	प्रेस में
मार्दुन	शौकत थानवी	प्रेस में
चार सौ बीस	शौकत थानवी	प्रेस में
सांप को मौत	शौकत थानवी	प्रेस में
भाभी	शौकत थानवी	प्रेस में
क्रान्तिकारी रमणी	तीर्थराम फिरोजपुरी	प्रेस में
आप का स्वास्थ्य		प्रेस में

मूल्य १·०० प्रति पुस्तक

उपन्यास

काली घटा	गुलशन नन्दा
मैं अकेली	गुलशन नन्दा
गुनाह के फूल	गुलशन नन्दा
तीन इक्के	गुलशन नन्दा

घूँघट के आँसू	यादवेन्द्र शर्मा 'चन्द्र'
तड़पत बीते रैन	मधुलिका मिश्र
अमिता	राजाराम शास्त्री
धुन्ध	श्यामसुन्दर पर्वेज
आदमी का बच्चा	यशपाल

हास्य-व्यंग्य

मिस फ़ेंक	शौकत थानवी
लाटरी का टिकट	शौकत थानवी
शैतान की डायरी	शौकत थानवी
जी हाँ पिटे हैं	शौकत थानवी
श्रीमती जी	शौकत थानवी
शरारत	शौकत थानवी

जीवनोपयोगी

जीवन और व्यवहार	स्वेट मार्डन

परिवार नियोजन :

बर्थ कन्ट्रोल	डा० कैवल धीर

हिन्दी गीत

श्रेष्ठ कवयित्रियों की प्रतिनिधि रचना	स्नेही
हिन्दी के लोकप्रिय प्रणय गीत	भूपेन्द्र स्नेही व गिरिराज सक्सेना

उर्दू काव्य

१००१ शेर	नूरनबी अब्बासी
२०० रुबाइयाँ	नूरनबी अब्बासी
आज की ग़ज़लें	नूर अब्बासी-नूर नक़वी
इंक़िलाबी ग़ज़लें	नूरनबी अब्बासी

राही मंजिल और रास्ता	आबिद सुरती
दो दिल दो आँखें	कृष्णगोपाल आबिद
मीरजा	रवीन्द्रनाथ टैगोर
भोर का तारा	अनीता चट्टोपाध्याय
नील नाग के हीरे	तीर्थराम फ़िरोज़पुरी
आग की प्यास	रांगेय राघव
प्रीत किये दुख होय	रमाशंकर मिश्र
प्रेम पुजारिन	पं० सुदर्शन
हथौड़े और चोट	द्वारकाप्रसाद एम० ए०
साधना	कृष्णगोपाल आबिद
हीर रांझा	एम० असलम
कटी पतंग	शरत
फूल और कांटे	प्रो० हरिश्चन्द्र
काजल की नाव	गोविन्दवल्लभ पन्त
वीणा	यज्ञदत्त शर्मा
माघ की लालिमा	अनीता चट्टोपाध्याय
अंधेरी गलियां	विनोद रस्तोगी
यह मंजिल अनजानी	कृपाशंकर भारद्वाज
वह माँ थी ?	सुधीर 'धीरज'
दरार और धुआँ	भगवतीप्रसाद वाजपेयी
कच्चे धागे	जगन्नाथ 'अख्तर'
सूने मेले	कृपाशंकर भारद्वाज
१ बजकर २० मिनट	तीर्थराम फ़िरोज़पुरी
अभिसारी पूनम की रात	रत्नप्रकाश 'शील'
काली गोरी	जगन्नाथ 'अख्तर'
बिखरती मुस्कान	आबिद सुरती

घूंघट के आंसू	यादवेन्द्र शर्मा 'चन्द्र'
तड़पत बीते रैन	मधुलिका मिश्र
सविता	राजाराम शास्त्री
धुन	श्यामसुन्दर पवॉर
आदमी का बच्चा	यशपाल

हास्य-व्यंग्य

दिल फेंक	शौकत थानवी
मोटर का टिकट	शौकत थानवी
शैतान की डायरी	शौकत थानवी
जी हाँ पिटे हैं	शौकत थानवी
श्रीमती जी	शौकत थानवी
शरारत	शौकत थानवी

जीवनोपयोगी

जीवन और व्यवहार	स्वेट मार्डन

परिवार नियोजन।

बर्थ कन्ट्रोल	डा० केवल धीर

हिन्दी गीत

सर्वश्रेष्ठ कवयित्रियों की प्रतिनिधि रचना	स्नेही
हिन्दी के लोकप्रिय प्रणय गीत	सुरेन्द्र स्नेही व गिरिराज सक्सेना

उर्दू काव्य

१००१ शेर	नूरनबी अब्बासी
२०० रुबाइयाँ	नूरनबी अब्बासी
जाम की नज़्में	नूर अब्बासी-नूर नबी
हसियाँ ग़ज़लें	नूरनबी अब्बासी